

Dr. Kitzing

ERZIEHUNG zur GESUNDHEIT



Erziehung zur Gesundheit

Ein Handbuch für Jugenderzieher und Eltern

*



Erziehung zur Gesundheit

Ein Handbuch für Jugenderzieher und Eltern

von

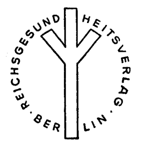
Dr. med. Eberhard Kitzing

Herausgegeben von

Dr. med. Robert Hördemann

Reichsarzt der Hitler-Jugend

Mit 24 Bildtafeln
und zahlreichen Textabbildungen



REICHSGESUNDHEITSVERLAG
BERLIN — WIEN
1941

Aufnahmen: Reichsbildstelle der Hitler-Jugend. Textzeichnungen: Fred Leinveber. Umschlag: „Menschenpaar" von Georg Kolbe (Rembrandt-Verlag, G. m. b. H.). Druck: Großdruckerei Oskar Leiner, Leipzig.

Warum ich zuletzt am liebsten mit der Natur verkehre, ist, weil sie immer recht hat und der Irrtum bloß auf meiner Seite sein kann. Verhandle ich hingegen mit Menschen, so irren sie, dann ich, auch sie wieder und immer so fort, da kommt nichts aufs Reine; weiß ich mich aber in die Natur zu schicken, so ist alles getan.

(Goethe.)



Vorwort

Die Erbmasse allein bestimmt nicht, wie uns die Lehre vom Leben sagt, unser Erscheinungsbild und unsere Leistungen. Wir wissen, daß dazu die Einwirkungen der Umwelt und die Auseinandersetzung mit der Umwelt von wesentlicher Bedeutung für unseren Körperbau und unsere geistigen und körperlichen Leistungen sowie unsere seelische Lage sind.

Diese Erkenntnisse müssen bei der Erziehung Richtschnur sein, und nur der Erzieher und Menschenführer handelt richtig, der folgende Leitsätze seinem Handeln voranstellt:

Die Erziehung soll eine biologische sein. Wir müssen Körper, Geist und Seele einheitlich formen.

Leistungen, die in der Anlage nicht vorhanden sind, können nie entwickelt werden.

Unsere Organe entfalten sich nur gesund, wenn wir Leistungen von ihnen fordern. Sie müssen in Form, Größe und Dauer den besonderen biologischen Gegebenheiten des sich entwickelnden Lebewesens entsprechen. Genau so ungünstig wie sich Mangel oder falsche Form der Leistungen auswirkt, ist jedes Übermaß schädlich.

Nach dem Reiz der Leistung muß die Reizpause, die Ruhe, der Schlaf folgen. Hierbei ist der besondere Rhythmus von Einsatz und Ruhe, wie wir ihn beim Jugendlichen beobachten, streng einzuhalten.

Die Umwelt und Lebensführung der Jugend muß gesund und natürlich sein. Auf Körperpflege, gesunde Ernährung, Meiden jeglicher Genußgifte und dabei sinnvolle Einwirkung der Reize der Natur - Luft, Licht, Wasser und Temperatureinwirkungen - ist besonders zu achten.

Wenn wir die Umwelt, die Lebensführung und die Erziehungsform der Menschen überprüfen, so sehen wir, daß wir uns seit Jahrtausenden stets von der natürlichen Lebens-

ordnung entfernen. Die Zusammenballung der Menschen, die Verstädterung, die Zivilisation und nicht zuletzt die unnatürliche Einstellung zum Leben überhaupt haben diese Entfremdung bedingt. Mit dieser Entwicklung sind nicht nur die Möglichkeiten, gesund zu leben, geschwunden, der Mensch hat sich bewußt gegen die göttliche Lebensordnung gewandt.

Adolf Hitler hat uns eine Schau zur Welt gelehrt, die natürlich ist, und uns damit den Weg zu einem gesunden Leben gewiesen.

Im Zuge dieses Kampfes ist es zu einer Revolution der Erziehung gekommen, die heute noch nicht abgeschlossen ist.

Die Hitler-Jugend hat hierbei das geschichtliche Verdienst, mit Mut und Verantwortung die Forderung der Partei, die Jugend gesund zu erziehen, begonnen zu haben. Die Gesundheitsführung hat sie zu einem wesentlichen Teil ihres Programms gemacht. In jahrelanger engster Zusammenarbeit zwischen Partei und den Führern und Ärzten der Jugend hat sich die Führung der Hitler-Jugend bemüht, hier den besten Weg zu finden. Die Fehler, die vorgekommen sind, vorkommen mußten und bei der stürmischen Entwicklung immer einmal wieder vorkommen werden, sind von den Erfolgen weit überdeckt. Es ist eine Gesundung der deutschen Jugend zu beobachten, wie man sie kaum hat erwarten können. Offenbar wird diese Tatsache, wenn wir das Gesundheitsbild der Jugend von 1933 und der Hitler-Jugend von heute vergleichen: damals an Körper, Geist und Seele kranke Jugendliche - heute eine harte, gläubige und leistungsstarke Jungmannschaft.

Daß dieser Erfolg erzielt worden ist, ist ganz wesentlich der Tatsache zu verdanken, daß die Führerschaft der Jugend mit den Grundsätzen einer biologisch richtigen Erziehung vertraut gemacht worden ist und die Erziehung der Jugend zu einer gesunden Lebensführung immer wieder herausgestellt worden ist.

In Tausenden von Vorträgen und einer Fülle von Aussprachen, durch Einsatz von Broschüren, Filmen, Plakaten haben sich die Führer, insbesondere die HJ.-Ärzte, an die Jugend ge-

wandt, ihr das nötige Wissen übermittelt und sie zu verantwortlichem Handeln, zur Gesundheitspflicht, erzogen.

In diesem Buch wird das Grundwissen übermittelt, das den Führer befähigen soll, die Erziehung biologisch auszurichten. Es wendet sich in Inhalt und Form an den höheren Jugendführer und soll den Erziehern und Eltern Berater bei ihrer verantwortlichen Aufgabe sein.

Bewußt ist nicht nur die Lebensführung des 10- bis 18jährigen behandelt worden, sondern die Entwicklung und Lebensführung des Menschen von der Säuglingszeit an. Denn nur der, der die großen Zusammenhänge kennt, der vertraut ist mit dem Werden des Menschen von Anfang an, kann während der Zeit, wo *er* verantwortlich ist, die Erziehung gesund gestalten.

Ganz besonderen Wert habe ich legen lassen auf die Einheitlichkeit der Gesundheitsarbeit an der Jugend in Elternhaus, HJ. und Schule. Wenn diese drei Erziehungsfaktoren einheitlich ausgerichtet sind, wird das erwartete Ziel gegeben sein.

Die Erfolge, die bisher erreicht worden sind, und die in jüngster Zeit hergestellte Einheitlichkeit in der Gesundheitsarbeit von Hitler-Jugend, Staat und Partei berechtigen zu der Hoffnung, daß künftig eine Jugend heranwächst, die stark genug ist, das stolze Erbe des Führers anzutreten und zu mehren.

Dr. Robert Hördemann



Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorwort. Von Dr. Robert Hördemann 7

I. Kindheit und Jugend

1. Entwicklung 15
2. Bau und Lebensvorgänge des menschlichen Körpers . 37

II. Erziehung und Gesundheit

1. Elternhaus 80
2. Schule 93
3. Beruf 100
4. Hitler-Jugend 112

III. Gesundheitsführung

1. Körperpflege 152
2. Ernährung 166
3. Kleidung 205
4. Wohnung 214
5. Genußgifte 219
6. Reifezeit 251
7. Familie, Rasse, Volk 280
8. Gesundheitsbelehrung und Propaganda 300

IV. Erste Hilfe

1. Erkrankungen 306
2. Wunden 309
3. Blutungen 310
4. Knochen- und Gelenkverletzungen 311
5. Bewußtseinsstörungen 312
6. Krankentransport 313

V. Aufbau des Gesundheitsdienstes in Staat und Partei

1. Staat 316
2. Partei 318
3. Hitler-Jugend 320

Schrifttum 329



Kindheit und Jugend



Entwicklung

Das Bild der Dinge hängt vom Standpunkt des Beobachters ab. Jeder Mensch betrachtet das Leben im Sein, Werden und Vergehen nach seiner persönlichen Einstellung. Selten aber löst er sich von diesem Standpunkt, um sich über die Dinge zu stellen und in dieser neuen, unpersönlichen Betrachtung neue, wertvolle Erkenntnisse zu finden.

So drängt sich bei der Betrachtung des Menschen zuerst der Eindruck der Vielgestaltigkeit und Verschiedenheit auf, und erst eine Änderung der Ausgangsstellung der Beobachtung läßt die vielen gemeinsamen Formen und Vorgänge kenntlich werden.

Wie selbstverständlich erscheint eine sachliche Betrachtung der Lebensvorgänge manchmal im Lehrbuch und wie wunderbar wird sie, wenn jeder sich vor Augen führt, daß dieser Weg von der Vereinigung zweier Zellen auch sein Weg war, sein Weg ist, den er geht, den seine Kinder und Kindeskinder gehen werden. Das Wissen um das Leben des Menschen ist eine Voraussetzung für alle, die an der Gestaltung dieses Lebens mitarbeiten als Erzieher und Führer. Erst aus der Schau der großen Kette zwischen Ahn, Enkel und ungeborenen Generationen, in die jeder unlösbar eingegliedert ist, formt sich eine lebendige Weltanschauung.

Das Wissen um diese Dinge scheint oft nüchtern. Es gewinnt aber an Farbe und Leben, wenn es von der Begeisterung über die Größe der schöpferischen Leistung auch der kleinsten Zelle und des einfachsten Vorganges getragen wird. Ja, manchmal scheint es, als ob das Wunder immer größer wird, je kleiner die Lebensform ist, die wir betrachten, so daß man sagen könnte, die Zelle ist ein größeres Wunder als der Mensch, der Zellenstaat.

Erziehung verlangt beides: klares nüchternes Wissen und Begeisterungsfähigkeit.

Das Wissen soll dem Jugenderzieher in einfachen Worten hier vermittelt werden. Begeisterungsfähigkeit ist ein Erbe, das er von seinen Ahnen erhalten hat. Der gefühlsarme, nüchterne Rechner wird von der lebendigen Aufgabe der Erziehung ausgeschaltet.

Wo soll die Betrachtung des Lebens anfangen? Sinngemäß

bei der Entstehung des Lebens. Aber sollen wir mit der Unklarheit, mit dem großen Fragezeichen beginnen? – Was weiß der Mensch heute von der Entstehung des Lebens, von s e i n e r Entstehung? Der eine glaubt, daß Gott den Menschen aus Lehm machte und ihm seinen Odem einblies. Der andere glaubt, daß die Erde eine feurige Kugel war, und daß irgendwie sich eine lebendige Zelle bildete, aus der durch Anpassung, Arbeit und die ihr innewohnende Kraft sich in Millionen Jahren die verschiedenen Formen des Lebens und mit ihnen der Mensch als ein höchster Ausdruck der Lebensfähigkeit entwickelten.

Die eine Anschauung ist mehr für die voraussetzungslos Gläubigen, die andere für die nach der Vernunft Suchenden.

Wenn wir die Klarheit wollen, so gibt es hier nur eine Antwort: Wir wissen es nicht! Sollen wir deswegen unzufrieden sein? Nein. Auch das Wissen, etwas nicht zu wissen, ist hier eine wertvolle Erkenntnis.

Vielleicht wird eines Tages die mühsame Arbeit vieler Menschen auch hier in die Vergangenheit der Entstehung des Lebens mehr Licht bringen, so wie sie es bereits bei der Entwicklung des einzelnen Menschen erreicht hat.

Die Entwicklungsgeschichte des Menschen liegt in ihren großen Zügen klar vor uns.

Jeder neugeborene Mensch trägt die Lebenskraft seiner Eltern in sich, diese Lebenskraft, die ihm überhaupt erst das Leben gab. Seine Eltern empfingen sie von ihren Eltern und diese von ihren Ahnen, so daß das Leben des einzelnen einem Feuer gleicht, das weitergereicht wurde von der undurchdringlichen Vergangenheit bis zur Gegenwart. Die Familie, die Sippe, die Rasse, das Volk sind die großen Gemeinschaften, die das einzelne Glied umschließen.

Woher das Feuer kommt – das haben wir als erste Erkenntnis erhalten –, wissen wir nicht.

Wie das Feuer weitergetragen wird, zeigt uns die Wissenschaft von der Entwicklungsgeschichte des Menschen:

Ein neuer Mensch entsteht durch die Vereinigung zweier Zellen, der mütterlichen Eizelle und der väterlichen Samenzelle. Diese Zellen werden im mütterlichen und väterlichen Körper als besonders hochentwickelte Zellen in überreicher Zahl gebildet. Aus dem Eierstock der Frau wandert jeden Monat eine

Eizelle durch den Eileiter in die Gebärmutter. Die Gebärmutter ist mit einer Innenhaut ausgekleidet, die besonders geeignet ist, das befruchtete Ei aufzunehmen und ihm Schutz und Nahrung zu gewähren. Wird die mütterliche Eizelle nicht von einem Samenfaden erreicht, so stirbt sie ab, und mit ihr stößt sich die Schleimhaut der Gebärmutter, die zur Aufnahme der befruchteten Eizelle bestimmt war, ab. Es kommt zu der monatlichen Blutung bei der geschlechtsreifen Frau, die wir als Regel oder

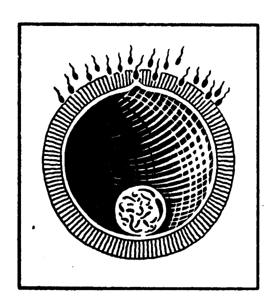
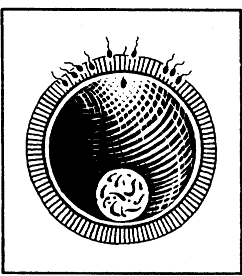



Abb. 1. Befruchtung

lateinisch Menstruation (mensis = Monat) bezeichnen. Diese Menstruation kann man mit Recht als Fehlgeburt eines unbefruchteten Eies bezeichnen.

Es gibt kinderreiche Naturvölker, bei denen die Frauen von dem Zeitpunkt ihrer Reife ab kaum noch einmal menstruieren, da sie entweder ein Kind erwarten oder ein Kind stillen, also sich in einer Zeit befinden, in der kein befruchtungsfähiges Ei in die Gebärmutter abwandert.

Was geschieht nun aber, wenn die reife Eizelle von der männlichen Samenzelle erreicht wird? Dann vollzieht sich wahrhaft ein Wunder an Kraftentwicklung und Zielstrebigkeit. Kraft, die sich äußert im Wachstum der durch die Vereinigung der beiden Keimzellen entstehenden neuen Zelle, Zielstrebigkeit, die ihren Ausdruck findet in der Entstehung von Zellen, Zellgemeinschaften und Organen und später des großen Zellstaates, den wir Mensch nennen.

Wie entsteht dieser Zellstaat?

Während die weibliche Eizelle im Verhältnis zur männlichen Samenzelle groß, plump und aus eigener Kraft nicht beweglich

ist, ist die männliche Samenzelle klein und kann sich durch eine Schwanzgeißel selbst fortbewegen. Die männlichen Samenfäden gelangen in einer Millionenanzahl in die Gebärmutter und werden durch einen unwiderstehlichen Drang zu der Eizelle getrieben. Der schnellste Samenfaden dringt in die Eizelle hinein (Abb. 1), vereinigt sich mit ihr und nun entstehen durch Tei-

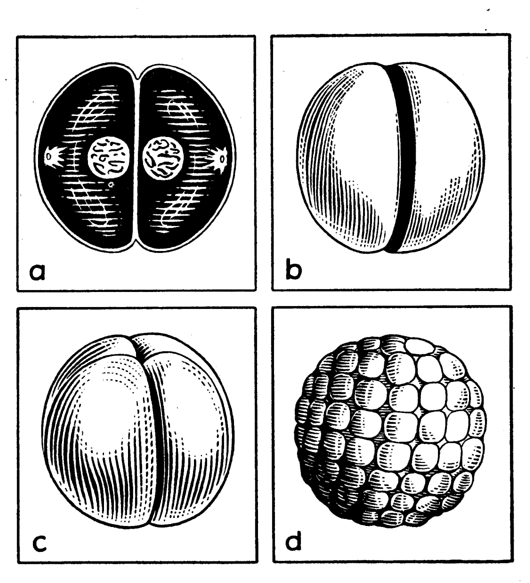


Abb. 2. Zellteilung

lung aus dieser einen neuen Zelle erst zwei neue Zellen, dann 4, 16, 32 und immer mehr Zellen (Abb. 2). Diese Zellen sind zuerst von gleichem Bau, später aber ändern sie wie nach einem unabänderlichen Auftrag ihre Form und übernehmen in der Zellgemeinschaft besondere Aufgaben. Sie bilden in sich Gemeinschaften von gleichen Zellen, die wir Gewebe nennen. Auf einem noch höheren Entwicklungsstand entstehen Arbeitsgemeinschaften der verschiedensten Zellen und Gewebe mit bestimmten Aufgaben im Zellenstaat: die Organe.

In der Gebärmutter eingebettet und vom mütterlichen Blut ernährt, wächst so der neue Mensch im Mutterleib heran (Abb. 3), bis er nach neun Monaten den ersten Abschnitt seiner Entwick-

lung abgeschlossen hat und so weit herangereift ist, daß er sich von der Mutter loslösen und als eigener kleiner Mensch sein eigenes Leben übernehmen kann. Er beginnt den zweiten Abschnitt seines Lebens mit dem Tage seiner Geburt. Der mächtige, muskulöse Hohlkörper der Gebärmutter gerät durch bestimmte chemische Stoffe, die im Körper von den Drüsen gebildet werden, in einen Erregungszustand. Die Muskulatur der Gebärmutter zieht sich zusammen, die Gebärmutteröffnung wird durch den Druck allmählich geweitet. Diese Muskelzusammenziehungen - Wehen genannt - verstärken sich, bis schließlich nach stundenlangen an- und abschwellenden Wehen das Kind den mütterlichen Leib verläßt. Nur mit der Nabelschnur, die ihm das mütterliche Blut vermittelte, ist es jetzt noch mit der Mutter verbunden. Die Nabelschnur wird durchschnitten und abgebunden. Mit diesem Augenblick beginnt nun das selbständige Leben des neuen kleinen Menschen. Wie klein und unbeholfen liegt er da, auf die Hilfe seiner Eltern und besonders der Mutter angewiesen, und welche große Entwicklung hat er doch schon in den neun Monaten durchgemacht. Von der kleinen, 0,22 bis 0,32 mm langen und 0,000004 g schweren Zelle zum selbständigen, lebenden Organismus von 50 cm Länge und 3000 g Gewicht. Welch ungeheurer Entwicklungsdrang und welche Zielstrebigkeit war notwendig, um diesen Weg ohne Fehl zu gehen!

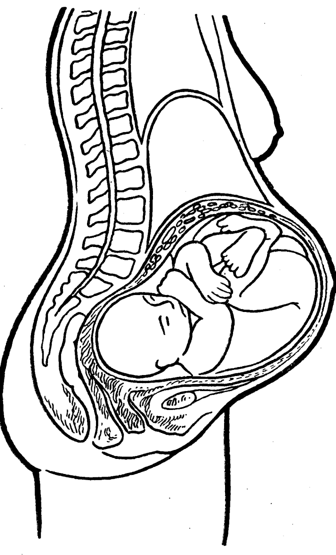


Abb. 3

Bei dieser Überlegung ändert sich mit einem Male das Urteil über den kleinen neuen Menschen. Nicht winzig und gering, sondern als ein Wunderwerk der Natur muß er erscheinen. Von der kleinen unbeweglichen Zelle zum großen Zellstaat, zum Menschen, der sich bewegen, der schreien, der schon Lebensreize aufnehmen und sie beantworten kann. Von der Zelle zum Menschen - ein Weg, den jeder einmal gegangen ist und den er erst

am anderen Menschen durch die Vermittlung der Wissenschaft wieder erleben kann. Neun Monate sind wahrhaftig eine kurze Zeit für diese Entwicklung. Ein ungeheures Arbeitstempo wurde der Zelle im Mutterleib auferlegt. Dieses Arbeitstempo wird zwar im zweiten Lebensabschnitt etwas gemäßigt, aber auch hier erfolgt die Entwicklung noch verhältnismäßig schnell. Später, im Kleinkind-, im Schulkind- und im Jugendlichenalter, erstreckt sie sich auf immer größere Zeitabschnitte, bis sie ihren Höhepunkt erreicht hat, ihn überschreitet und dann im umgekehrten Ablauf in die Rückbildung übergeht.

Das Kind ist kein kleiner Erwachsener. Vom Tage der Geburt bis zum Abschluß des Wachstums vollzieht sich eine dauernde Veränderung seiner geistigen, seelischen und körperlichen Beschaffenheit im Sinne einer Festigung und Straffung der Gesamtheit seiner Lebensäußerungen. Bis zum Zeitpunkt des abgeschlossenen Wachstums muß man den jungen Menschen als ein Lebewesen mit besonderer Beschaffenheit und besonderen Anforderungen betrachten und ihn auch entsprechend führen und behandeln.

Man unterscheidet fünf Hauptentwicklungsabschnitte des heranwachsenden Menschen: Das Säuglingsalter, das das 1. Lebensjahr umfaßt, das Kleinkindalter, das vom 2. bis ungefähr zum 6. Lebensjahr reicht, das Grundschulalter vom 6. bis 9., die Pimpfen- und Jungmädelzeit vom 10. bis 13. Lebensjahr und das jugendliche Alter vom 14. bis 18. Lebensjahr.

Bei dem neugeborenen Säugling treten auch rein körperlich die Unterschiede zwischen dem Bau und der Haltung des erwachsenen Menschen am eindringlichsten hervor. Während der Körper und besonders das Gesicht des Erwachsenen mehr kräftig modelliert erscheint, ist der Haupteindruck, den der gesunde Säugling hervorruft, der der runden Form. Das reichliche Fettpolster, die geringe Muskulatur sind die Ursachen dafür. Die Gliedmaßen sind beim Säugling noch kürzer als der Kopf. Das Verhältnis vom Kopf zur Gesamtlänge, das beim Erwachsenen 1:8 beträgt, ist beim Säugling noch 1:4. Der Hirnschädel ist bedeutend größer als der Gesichtsschädel. Der Kopfumfang (34 cm) ist bis zum 2. Lebensjahr größer als der Brustumfang (32 cm). Die Nase klein, der Kiefer infolge der mangelnden

Arbeitstätigkeit noch wenig entwickelt. Der Hals ist kurz, so daß der Kopf direkt auf dem faßförmigen Rumpf aufsitzt. Der Bauch mit den Eingeweiden ist bei weitem umfangreicher als der Brustkorb. Die Geschlechtsteile sind klein. Die Ruhehaltung des Säuglings ähnelt noch der Haltung im Mutterleib. Die Knie sind gebeugt, die Beine in Hockstellung an die Brust herangezogen; eine Haltung, die übrigens noch von vielen Kindern und Jugendlichen als liebste Schlafstellung gewählt wird.

Das Gewicht eines gesunden Säuglings beträgt 3000 bis 3600 g, die Länge 48-52 cm. Männliche Neugeborene sind etwas größer und schwerer als weibliche. Ferner sind die späteren Kinder oft größer und schwerer als die früher geborenen. Bei einem Gewicht unter 2500 g und bei einer Länge unter 48 cm spricht man von einer Frühgeburt.

Die Entwicklung im 1. Lebensjahre vollzieht sich zwar langsamer als die Entwicklung im Mutterleib, aber doch noch in einem sehr schnellen Tempo. Das Körpergewicht nimmt zuerst ab, da die Zufuhr von Körperflüssigkeit in den ersten Tagen geringer ist als die Abgabe und sich wahrscheinlich auch der gesamte Stoffwechsel erst einspielen muß. Das Anfangskörpergewicht wird ungefähr am 10. Lebenstage wieder erreicht.

Im 1. Lebenshalbjahr nimmt der Säugling täglich 20-30 g zu. Im 2. Lebenshalbjahr täglich durchschnittlich 15 g. Auch hier zeigt sich die allmähliche Verlangsamung des Entwicklungstempos. Nach 6 Monaten hat der Säugling sein Gewicht verdoppelt, nach 12 Monaten verdreifacht.

Der Längenzuwachs beträgt im Monat rund 2 cm, so daß das Kind am Ende des 1. Lebensjahres 74-75 cm lang ist.

Der Umfang des Kopfes beträgt mit 6 Monaten 43 cm, mit 12 Monaten 45-46 cm, der Brustumfang mit 6 Monaten 41 cm, mit 12 Monaten 45 cm.

Das Wachstum dieser Körperteile geht also nur noch sehr langsam vor sich, ein Zeichen, daß sie schon im Mutterleib weitestgehend den ersten Anforderungen entsprechend ausgebildet sind.

Die Entwicklung im 1. Lebensjahr ist nun noch besonders abhängig von äußeren Umständen, so besonders – was Gewicht

und Länge anbelangt – von den Geburtsmonaten. Während im Winter die **Gewichts**zunahme begünstigt wird, erfolgt im Sommer eine Steigerung des **Längenwachstums**. Ferner wird die Entwicklung noch beeinflußt durch das Geschlecht. Männliche Säuglinge sind größer und schwerer als weibliche, Größe und Rasse der Eltern, die soziale Lage und die körperliche Beanspruchung der Mutter sind weitere derartige Einflüsse.

Die Größe der Eltern und ihre Zugehörigkeit zu einer großen Rasse, günstige soziale Lage, begünstigen Gewichts- und Längenwachstum, starke körperliche Beanspruchung der stillenden Mutter beeinträchtigt die Entwicklung.

Die wesentlichste Lebenstätigkeit des Neugeborenen besteht im Schlafen, das lediglich durch die Mahlzeiten unterbrochen wird. Die einzelnen Lebensäußerungen sind noch sehr unentwickelt. Das liegt vor allem an der noch nicht abgeschlossenen Ausbildung der Organe, zum anderen an der mangelnden Übung.

Die Betrachtung und eingehende Beschreibung des Baues und der Lebensäußerungen des Neugeborenen, des Säuglings und Kleinkindes ist gerade für den Jugendführer und die Jugendführerin von Bedeutung, weil sie der Start eines Entwicklungsablaufes sind, dessen letzte beide Abschnitte sie als Erzieher erleben. Es ist nun viel einfacher, diese letzten Entwicklungsabschnitte in ihrem Ablauf zu verstehen, wenn der Anfang der Entwicklung bekannt ist. Weit schwieriger ist das Verständnis, wenn man nur den Abschluß der Entwicklung, den Erwachsenen als Vergleich heranziehen würde. Ja, dieser Vergleich birgt sogar viele Fehlerquellen. Ein Theaterbesucher, der sich ein Urteil über ein Drama bilden will, das fünf Hauptakte hat, kommt auch nicht erst zu den beiden letzten Akten. Selbstverständlich könnte er die schauspielerische Leistung, die Inszenierung und im engeren Rahmen das von ihm Gesehene beurteilen. Ihm würde aber völlig eine Urteilsmöglichkeit über das Ganze in seinem dramatisch aufgebauten Entwicklungsablauf fehlen.

Die eingehende Betrachtung der Entwicklung des jungen Menschen in allen fünf Lebensabschnitten ist bisher oft vernachlässigt, vielleicht noch am ehesten von der Jugendführerin als der späteren Mutter beobachtet worden. Diese Lücke muß

unbedingt geschlossen werden, um eine möglichst biologische Betrachtung und darauf aufbauend eine biologische Erziehung durchführen zu können.

Nach dieser kurzen Betrachtung zurück zum Säugling.

Das Gehirn ist in seiner Entwicklung noch nicht fertig, daher sind auch die Leistungen des Gehirns in vollem Umfange noch nicht möglich. Lediglich Reflexbewegungen, z. B. der Saugreflex, werden ausgeführt (über Reflexe siehe S. 52).

Die Muskulatur ist gering entwickelt und ein genaues Zusammenspiel der einzelnen Muskeln noch nicht vorhanden. Daher sind die Bewegungen ziel- und planlos. Das Stehen, Sitzen und sogar das Kopfhalten ist noch nicht möglich. Erst die Weiterentwicklung und die Übung der einzelnen Tätigkeiten bringen hier von Monat zu Monat eine größere Anzahl von Bewegungen zustande.

An der Entwicklung des Säuglings schon zeigt sich in großer Eindringlichkeit die Notwendigkeit der Übung, die Voraussetzung aller zum Leben notwendigen Handlungen. Säuglinge, die falsch gepflegt werden, insbesondere dadurch, daß ihnen die schlecht unterrichtete Mutter jede Bewegungsmöglichkeit durch ein eng gewickeltes Steckkissen nimmt, bleiben in ihrer Entwicklung zurück, weil ihnen eine Übungsmöglichkeit durch Strampeln genommen wird.

Dadurch wird nicht nur die Tätigkeit der Muskeln beeinträchtigt, sondern die Ausbildung der Organe, des Nervensystems, überhaupt des ganzen kleinen Zellenstaates in seinem feinen Zusammenspiel. Schon im Säuglingsalter kann also eine falsche Behandlung, in diesem Fall die mangelnde Übung, Schäden setzen. Eine Überanstrengung des Säuglings tritt nie ein, da der Säugling die Ruhepausen, die er nach seinen Lebensäußerungen wie Schreien, Strampeln, Trinken braucht, instinktiv von selbst wählt und innehält. Diese Selbststeuerung der Ruhepausen kann später schon beim Kleinkind durch den Erwachsenen gestört werden. Dann kann der neben dem Mangel der Übung zweitgrößte Fehler in der Behandlung der heranwachsenden jungen Menschen eintreten: die zu starke Belastung, die mangelnde Ruhe und dadurch die Überanstrengung, die nun ihrerseits auch zu einer Entwicklungshemmung führt.

Die Grundgesetze, denen die Entwicklung unterworfen ist,

muß jeder Jugendführer kennen: Die Organe und der Körper in seiner Gesamtheit brauchen zur Entwicklung Wachstumsreize, das heißt Übungen, und zwar Reize mit einer nachfolgenden entsprechenden Ruhepause. Ausschlaggebend ist die Stärke der Reize. *Schwache Reize regen das Wachstum an, mittelstarke fördern, starke hemmen, zu starke heben die Wachstumswirkung auf.* Die Kennzeichen dieser Stärkegrade sind für 1 und 2 die Ermüdung, für 3 die Übermüdung und für 4 die Erschöpfung. Leistungen, die Übermüdung und Erschöpfung bewirken, sind unbiologisch. Alle Übungen müssen schnell und kräftig ausgeführt werden. Wenn man einen Säugling oder ein Kleinkind beobachtet, so wird man kaum erleben, daß sie die Bewegungen langsam und müde machen, sondern schnell und kräftig, um nach einer Anzahl von Bewegungen auszuruhen. Übungen und Ruhe sollen sich in einem harmonischen Verhältnis ablösen. Zu diesem Gesetz kommt nun noch die oben ausgeführte Erkenntnis, daß zu starke Anforderungen die Entwicklung, anstatt zu fördern, hemmen.

Ein Fohlen, das zu früh in die Arbeit eingespannt wird, bleibt klein und kümmerlich.

Ein weiteres Beispiel, das in der menschlichen Geschichte kein Ruhmesblatt darstellt: die Kinderarbeit, besonders in englischen Bergwerken. Diese Kinder, die mit 10, 12 Jahren schon 12 bis 15 Stunden unter Tage arbeiten müssen, verkümmern in ihrer Entwicklung und kommen nicht zur vollen Ausbildung ihrer Erbanlagen.

Das zweite Gesetz betrifft die erhöhte Reizbarkeit schnellwachsender Zellen. Der wachsende Körper ist viel reizempfindlicher als der des Erwachsenen. Daher muß die Stärke der Reize viel feiner auf ihn abgestimmt werden. Besonders schwach ist der Widerstand gegen schädliche Reize. Alle schädlichen Einflüsse hemmen das Wachstum der schnellwachsenden Zellen. Dieses Gesetz gilt bereits für die Entwicklung im Mutterleib und umschließt das gesamte Kindes- und Jugendalter. Es erklärt die höhere Empfindlichkeit des in der Entwicklung begriffenen Menschen gegenüber dem Erwachsenen. Die schädlichen Einwirkungen bestehen hauptsächlich in Überanstrengung, schlechter Ernährung, Mangel an Schlaf, den Genußgiften, falscher

beengender Kleidung, mangelnder Körperpflege, Fehlen von Licht, Luft und Sonne.

Zurück zur Entwicklung des Säuglings in den einzelnen Lebensmonaten:

Im 1. Lebensmonat vollführt der Säugling plumpe, ziellose, unbeherrschte Bewegungen, ferner Reflexhandlungen wie Gähnen und Saugen. Die Berührungs- und Temperaturempfindlichkeit ist gut entwickelt. Die Augen des Neugeborenen sind meist geschlossen, die Pupillen sind aber schon lichtempfindlich.

Schon im 2. Lebensmonat beginnt das Kind auf die Außenwelt zu antworten. Die mimische Gesichtsmuskulatur fängt an, sich einzuspielen. Gegenstände können am Ende des 2. Monats mit den Händen umklammert werden. Das Kind beginnt zu lallen. Da die Augen noch nicht in ihrer Zusammenarbeit eingespielt sind, tritt Schielen auf, das im 2. Lebenshalbjahr verschwindet. Der Kopf kann in Bauchlage bereits gehoben werden, ein Zeichen, daß die Kräftigung der Nackenmuskulatur eingetreten ist.

Im 3. Lebensmonat fällt die Steigerung des Gefühlsausdruckes auf. Der Säugling kann schon lächeln. Er antwortet auf Anruf durch Einstellung des Kopfes nach der Schallrichtung. Es scheint, als ob bekannte Erscheinungen wie die Mutter, die Milchflasche usw. wiedererkannt werden. Die Bewegungen werden schon zielstrebiger. Am Ende des 3. Lebensmonats kann der Kopf schon im Sitzen frei gehalten werden, wenn das Kind beim Sitzen unterstützt wird.

Die ersten drei Monate werden wegen der immer noch geringen Beantwortung äußerer Eindrücke das „dumme Vierteljahr" genannt, da nach diesen drei Monaten die Entwicklung und die Eingliederung in die Umwelt für den Beobachter sich anscheinend schneller vollzieht.

Im 4. Lebensmonat steigert sich die Beantwortung äußerer Sinneseindrücke. Das Kind lächelt, wenn es angerufen wird, es greift zur Milchflasche, es wird mehr und mehr in den Lebenskreis der Familie eingegliedert. Dies ist der Zeitpunkt, wo viele Väter sich zum ersten Male mit dem Kinde beschäftigen, während sie in den ersten Monaten immer etwas unbeholfen und ohne eine richtige Bindung zu dem „komischen Etwas"

herabsahen. Wenn sie aber erst einmal von ihrem Kinde angelächelt worden sind und dieses Lächeln auf das Konto ihres Einflusses schreiben können, dann steigert sich gerade um diese Zeit das Interesse und die Freude an dem Kinde um ein Vielfaches.

Diese Entwicklung setzt sich im 5. *Monat* fort.

Der 6. *Lebensmonat* ist gekennzeichnet durch eine gesteigerte Aktivität des Säuglings. Er will jetzt nicht mehr allein sein, er will sich selbst fortbewegen, versucht es durch Auf-den-Bauch- und Auf-den-Rücken-Rollen, manchmal auch schon durch Kriechen. Er versucht, sich aufzusetzen, beobachtet seine Umgebung eingehender. Das Kind lallt mehr.

Kinder, mit denen sich die Eltern viel beschäftigt haben, können am Ende des 6. Monats oft schon „Dada" oder „Mama" sagen. Die Beziehungen zu der Außenwelt und zu den Personen werden immer reger. Am Anfang des 6. Monats kann gleichfalls schon versucht werden, das Kind zum Verrichten seiner Geschäfte auf dem Töpfchen zu erziehen, also der Beginn einer Erziehung, die schon mit einem wichtigen Ergebnis, nämlich der späteren Sauberkeit des Kindes, rechnet.

In den folgenden Monaten schreitet die Entwicklung immer weiter fort.

Im 7. *und* 8. *Lebensmonat* kann sich das Kind aus der Rückenlage selbst aufrichten und sitzen.

Im 9. *und* 10. (oft auch schon im 8.) *Lebensmonat* kann es mit Hilfe oder am Gitter stehen. Daraus entwickelt sich dann in den späteren Monaten ein Entlangbalancieren am Gitter, einige unbeholfene Schritte an der Hand der Mutter, während durch Kriechen schon eine eigene Bewegung im Raum möglich ist.

Im 9. Monat kann das Kind schon einige Silben sprechen, z. B. Mama und Papa sagen. Es beginnt später, mit einigen festen Worten zu arbeiten, und hat sich schon als ein selbständiger Teil in der Familie eingelebt.

Vom Ende des 12. *Lebensmonats* an werden die ersten selbständigen Gehversuche gemacht. Damit entfernt es sich immer mehr aus der mütterlichen Hut und geht seinen Weg zur Selbständigkeit langsam und sicher weiter.

Im 2. Lebensjahre wird vor allen Dingen der Sprachschatz

erweitert, gegen Ende des Jahres werden kleine Sätze gebildet und es kann auch schon manchmal die Sprechweise von der 3. Person in die Ich-Form umgebildet werden. Im 2. Lebensjahr beginnt schon die bewußte Erziehung, wobei aber nicht die vom 1. Lebenstage einsetzende Erziehung durch regelmäßige, pünktliche Wartung, genaue Innehaltung der Mahlzeiten unterschätzt werden darf. Das Kind lernt, daß es bestimmte Dinge nicht tun darf, und bestimmte tun kann. Es ist völlig sauber. Am Ende des 2. Lebensjahres beginnt auch schon die Bildung einer Persönlichkeit im Kinde, eines ich-bestimmten Willens und damit die Auseinandersetzung mit der Umgebung. So äußert das Kind schon oft „will nicht" bei einer Aufforderung, etwas zu tun. Schon hier muß das Kind lernen, sich in die Gemeinschaft der Familie einzuordnen. Diese Lehre fällt ihm natürlich in einer Familie, in der mehrere Kinder vorhanden sind, leichter.

Die Entwicklung des Säuglings und Kleinkindes hängt sehr von den Erbanlagen ab, aber auch von der Umgebung, von der Pflege und Behandlung. Die angegebenen Entwicklungsdaten sind daher größeren Schwankungen unterworfen und können nur als Anhaltspunkte dienen. Kinder, um die sich niemand kümmert, werden in ihrer Entwicklung eben mangels der notwendigen seelischen und geistigen Reize auch zurückbleiben, während andererseits Kinder, die in ihrer Umgebung viel Anregungen und Eindrücke empfangen, auch in ihrer geistig-seelischen Entwicklung schneller fortschreiten.

Während dieser Zeit ist die Stimmung bei einem gesunden Kinde immer heiter und freundlich. Ändert sich die Stimmung, so ist das immer ein Zeichen, daß eine „Verstimmung" oder Erkrankung vorliegt.

Mit dem 1. Lebensjahr vollzieht sich der Übergang zum Kleinkindalter. Das Kleinkindalter ist gekennzeichnet durch die Möglichkeit der eigenen Fortbewegung durch die Entwicklung der körperlichen und seelischen Eigenschaften und durch die immer stärkere Eingliederung in die Familie und auch schon über die Familie hinaus in die Gemeinschaft, in den Spielkreis anderer Kinder, Kindergarten usw. Diese Eingliederung ist in einer kinderreichen Familie bedeutend leichter als in einer kinderarmen oder gar in einer Familie, die nur ein einziges

Kind hat. Die Erziehung des Einzelkindes erfordert zumindest von den Eltern sehr viel Verständnis, um nicht aus Einzelkindern Einzelgänger oder verwöhnte Kinder zu machen.

Der Tag des Kleinkindes wird ausgefüllt von Schlafen, Essen und Spielen. Diese spielerische Betätigung ist genau so ein Lebensbedürfnis für das Kleinkind wie Schlafen und Essen. Die körperliche, geistige und seelische Entwicklung schreitet vorwärts. Hier gibt es ziemlich starke Unterschiede in der Entwicklung. Vor allen Dingen machen Kinder, die das Sprechen sehr spät lernen, oft den Eltern Sorge. In den meisten Fällen sind diese langsamen Entwicklungsabläufe aber nicht besorgniserregend, sie werden später bis zum Schulkindalter schon wieder eingeholt. Sie sind sicher nicht nur von der Umgebung, sondern auch von einer gewissen Erbanlage abhängig, gibt es doch Familien, in denen die Kinder in allen Generationen sehr spät sprechen und laufen gelernt haben, ohne daß sie in ihrem späteren Leben irgendwie zurückgeblieben sind.

Das Kleinkindalter ist das Alter der Freiheit, des Herumtummelns, das Bild, das wir in der Natur erleben, wenn wir einen Wurf junger Hunde beim Herumbalgen oder junge Fohlen bei ihren tollen Sprüngen auf der Koppel beobachten. Nur nach und nach greift hier die Erziehung in das Kind ein. Ordnungssinn, Sauberkeit, Pünktlichkeit, Ehrlichkeit und Gehorsam müssen im Kleinkindalter gelernt werden.

Die Zunahme des Wachstums schwankt zwischen 1 und 3 cm im Vierteljahr, das Gewicht zwischen 0,3 und 0,6 kg.

Die Zunahme an Gewicht und Länge geht aber in der Entwicklungszeit nicht gleichmäßig vorwärts, sondern es gibt fünf Perioden, die besonders gekennzeichnet sind durch eine auffallend starke Zunahme des Fettansatzes oder des Längenwachstums.

Es werden daher unterschieden:

1. Lebensjahr: Säuglingsalter,
2.–4. Lebensjahr: 1. Periode der Fülle,
5.–7. Lebensjahr: 1. Periode der Streckung.

Von diesem Zeitpunkt ab erfolgt die Entwicklung des Mädchens gegenüber der des Knaben beschleunigt.

Jungen	Mädchen
8.-12. Lebensjahr: 2. Periode der Fülle,	8.-10. Lebensjahr: 2. Periode der Fülle,
13.-16. Lebensjahr: 2. Periode der Streckung (Pubertät),	11.-14. Lebensjahr: 2. Periode der Streckung (Menstruationsbeginn),
17.-25. Lebensjahr: 3. Periode der Fülle bis zur Reife.	15.-22. Lebensjahr: 3. Periode der Fülle bis zur Reife.

Wenn auch diese Wachstumsperioden nicht immer genau dem genannten Lebensalter entsprechen und einzelne Kinder manchmal davon abweichen, so bieten sie - unter Berücksichtigung dieser Tatsache - doch einen gewissen Anhalt und bringen ein gewisses System in die Entwicklung des Kindes. Sie sind deswegen für den Erzieher brauchbar.

Aufstellung über die Einteilung des Kindes- und Jugendalters nach verschiedenen Gesichtspunkten

1. Nach dem Körperlichen (Straatz):

1. Lebensjahr: Säuglingsalter,
2.-4. Lebensjahr: 1. Periode der Fülle,
5.-7. Lebensjahr: 1. Periode der Streckung.

Von diesem Zeitpunkt ab erfolgt die Entwicklung des Mädchens gegenüber der des Knaben beschleunigt.

Jungen	Mädchen
8.-12. Lebensjahr: 2. Periode der Fülle,	8.-10. Lebensjahr: 2. Periode der Fülle,
13.-16. Lebensjahr: 2. Periode der Streckung (Pubertät),	11.-14. Lebensjahr: 2. Periode der Streckung (Menstruationsbeginn),
17.-25. Lebensjahr: 3. Periode der Fülle bis zur Reife.	15.-22. Lebensjahr: 3. Periode der Fülle bis zur Reife.

2. Eingliederung in die Umwelt:

a) 1. Lebensjahr: Säuglingsalter,
b) 2.- 5. Lebensjahr: Kleinkindalter,
c) 6.- 9. Lebensjahr: Grundschulalter,
d) 10.-13. Lebensjahr: Pimpfen- und Jungmädelzeit,
e) 14.-18. Lebensjahr: Jugendlichenalter.

3. Eine Sondereinteilung des Grundschul- und Jugendlichenalters und der Pimpfen- und Jungmädelzeit (c, d und e des Abschnittes 2) versucht Dr. Friedrich Müller, Stettin:

6.- 7. Lebensjahr:	Lockerung - Rollenspiel, Reigen, Singspiel, Nachahmung	1. Lebensphase
8.-10. Lebensjahr:	langsame Straffung, Spielturnen, Gewöhnung an die Schule Schulbeginn - Beginn geistigen Lebens	
Mit 10 Jahren:	geringere Ausdrucksgestaltung, gemäßigtere Gefühlsäußerungen, Spiel zielstrebig, Erziehung macht sich geltend. In allem aber noch unbekümmert. Phantasie überwiegt noch die Wirklichkeit, Zeit des Kletterns, Steigens, Anführer einer Gruppe.	
10.-12. Lebensjahr:	2. Lebensphase (nach Möckelmann Stufe der „Verfestigung") oder Vorpubertät. Straffung. Günstiges Verhältnis von Länge und Breite. Knabenhafte Vollentwicklung und Ausreife. Ausgeglichenheit. Ruhe vor der Pubertät. Ohne die Anfechtungen der Reifezeit. Leistungsdrang in den Leibesübungen. Kritik der eigenen Leistung als Hemmung der Handlung. Keine Überängstlichkeit, aber keine Dauerleistungen. Kleinere Kampfspiele, Leichtathletik, Schwimmunterricht, Geländespiele. Diese Phase soll möglichst lange erhalten bleiben.	
13.-17. Lebensjahr:	3. Lebensphase - Pubertät. Steigerung des Längenwachstums, das Breiterwerden bleibt zurück. Herzmuskel hält nicht Schritt. Höhere Erregbarkeit des Stoffwechsels. Umwelteinflüsse besonders wirksam. Schnelle Ermüdbarkeit. Unausgeglichenheit. Leistung wird gefordert. Mut, Entschlußkraft. Hindernis zu überwinden. Kampfeslust.	

Während der Perioden der Fülle ist das Kind rundlich und zeigt besonders starken Fettansatz.

In den Streckungsperioden schießt es gleichsam in die Höhe. Oft kommen besorgte Eltern zum Arzt, um ihn um Rat wegen

der ihrer Meinung nach abnormen Abmagerung während der Streckungsperiode zu fragen. Sie sind, falls keine anderen Krankheiten vorliegen, leicht zu beruhigen.

Die Zunahme des Wachstums und des Gewichtsansatzes hängt im übrigen, wie der dänische Arzt Malling-Hansen feststellt, wesentlich von den Jahreszeiten ab. So weist er darauf hin, daß das Kind im Frühjahr bis zum Sommer (März bis Juli) einen besonderen Wachstumsstoß durchmacht. Während dieser Zeit bleibt der Gewichtsansatz wegen des Verbrauchs für den Aufbau aus.

Im Herbst (September bis November) stockt dann die Längenzunahme fast ganz und es tritt die Gewichtszunahme ein.

Diese Beobachtung ist auch für den Versuch, die Sommerlager nach dem Zuwachs an Gewicht auszuwerten, sehr aufschlußreich. Starke Gewichtszunahmen sind im Sommerlager aus diesem Grunde nicht zu erwarten, auf jeden Fall nicht in der kurz darauffolgenden Zeit, sondern höchstens Monate später.

Diese Tatsache ist bei der Beurteilung der Gewichts- und Größenuntersuchungen in den Sommerlagern stets zu berücksichtigen.

An das Kleinkind-Alter schließt sich mit dem 6. Lebensjahr das Grundschulalter an. Die Einschulung deckt sich annähernd mit dem Vorhandensein der ersten Streckung und dem Beginn des Gebißwechsels, der sich bis in das 12. Lebensjahr erstreckt. Die Einschulung ist für das Kind ein starker Eingriff in seine Entwicklung. Herausgerissen aus dem sorglos heiteren Spiel- und Tummelleben, muß es jetzt eine bestimmte Zeit des Tages auf der Schulbank sitzen, muß schon jetzt lernen, sich auf Dinge zu konzentrieren, die nicht von seinem Willen, sondern vom Willen des Lehrers bestimmt werden, muß Aufgaben erledigen, kurz, es muß sich wiederum in eine Gemeinschaft einfügen, aber in eine Gemeinschaft, die schon viel stärkere Anforderungen stellt.

Die Schule ist an sich keine biologische Einrichtung, wenn wir unter biologisch das Leben und die Erziehung nach natürlichen Gesichtspunkten verstehen würden. Das wildlebende Tier wird in der Natur durch die Erfahrung und durch eine Anleitung beim Spiel, bei der Jagd oder beim Bau erzogen und den Anforderungen seines Lebens angepaßt. Der Mensch muß die

große Fülle der Erfahrungen und Hilfsmittel, die er zum täglichen Leben braucht, eben durch eine besondere Einrichtung übermittelt erhalten. Diese Einrichtung bedingt eine Abwendung vom natürlichen ungezwungenen Lernen. Die Schulreform versucht, das Lernen allmählich zuerst in mehr spielerischer Form durchzuführen und dann nach und nach in ernste Bahnen zu lenken. Es wäre natürlich völlig sinnlos, etwa die Schule abzulehnen, denn das Schulwissen ist letzten Endes eine wesentliche Grundlage, auf der der spätere Lebenskampf durchgeführt wird.

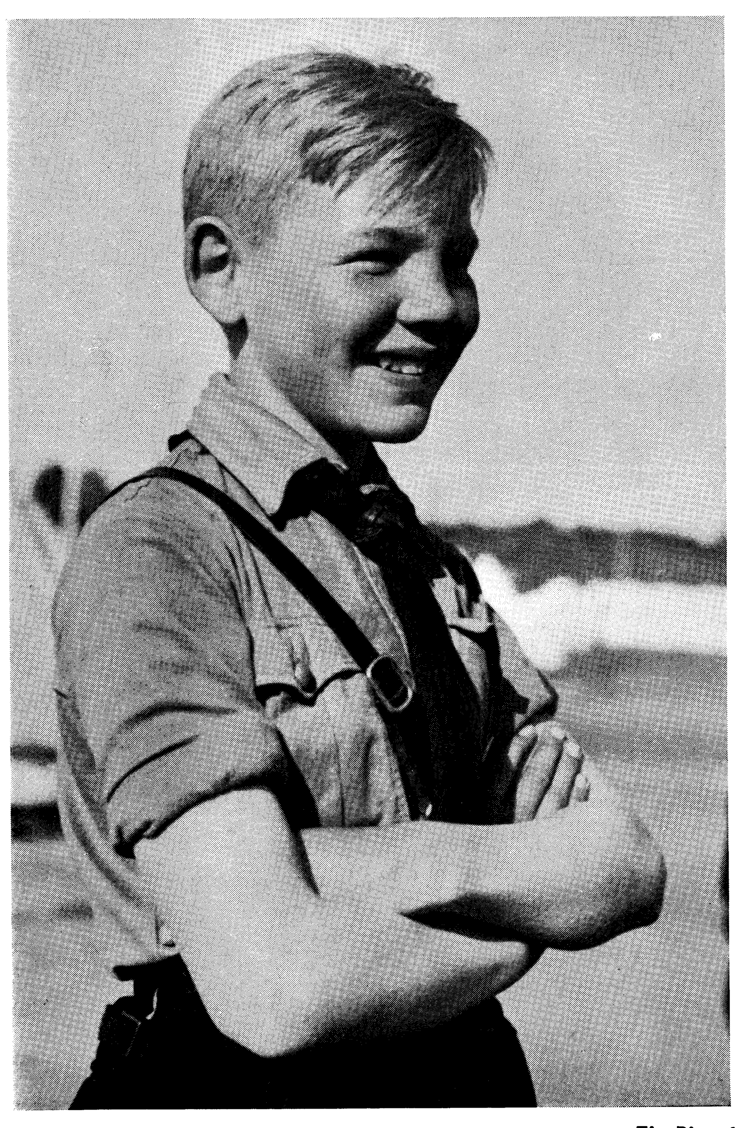
Um die gesundheitlichen Schäden durch die Schule nach Möglichkeit aufzuheben, bestehen Anordnungen des Staates, die durch Schulärzte überwacht und ausgebaut wurden. Ein bestimmtes wissenschaftliches Gebiet, die Schulhygiene, befaßt sich mit diesen Fragen (siehe auch Seite 99).

In den ersten Schuljahren vollzieht sich immer mehr die Entwicklung zu einer gewissen Straffung im Denken und in den Bewegungen, wenn auch das Spielerische in allen Lebensäußerungen noch völlig überwiegt.

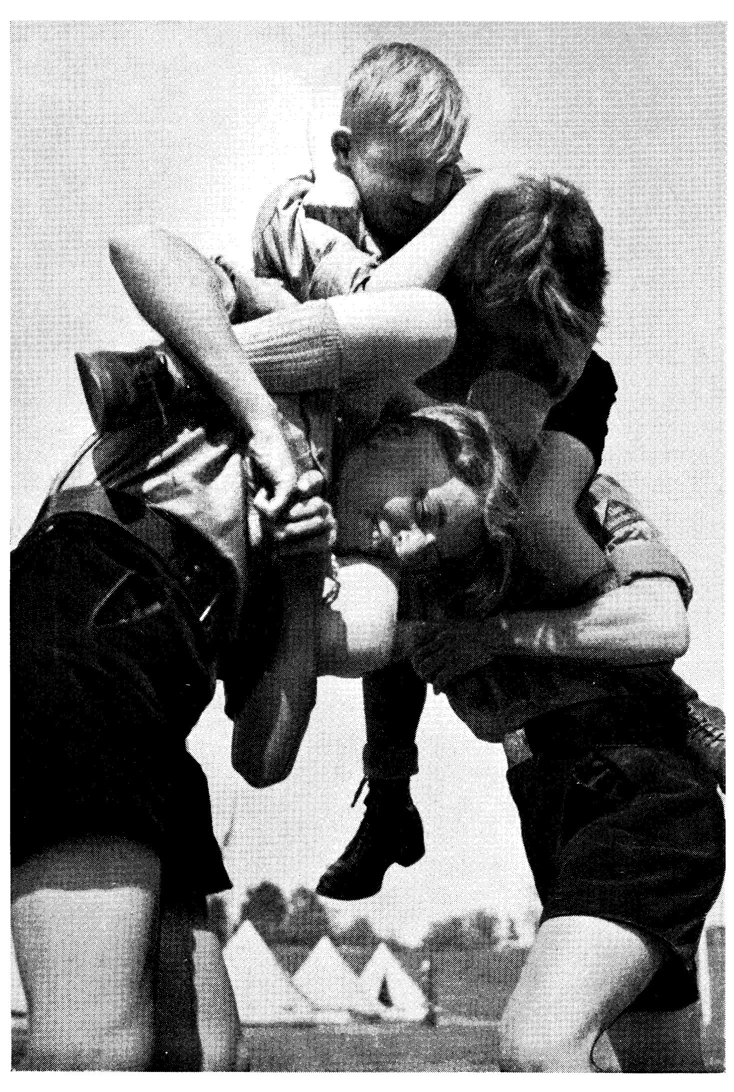
Während im ersten Schuljahr noch die Vorliebe für das lockere Spiel (Reigen, Singspiel, Abfragespiel) vorherrscht, werden im Laufe der nächsten Jahre mehr und mehr zielgerichtete Spiele gewählt.

Mit dem Eintritt in das Pimpfen- und Jungmädelalter beginnt schon der Wille zur Persönlichkeit, zur Leistung. Am frühesten drückt er sich beim Pimpf im Sport aus. Bezeichnend ist es, daß die Zehn- und Elfjährigen sich in die Turnhalle und auf den Sportplatz drängen, um sich in ihren Leistungen zu messen und älteren Kameraden nachzueifern. Der Pimpf will seine Leistung wissen, vergleicht sie bewußt mit der seiner Kameraden. In diesem Alter schälen sich auch schon ganz klar einzelne Führerpersönlichkeiten heraus, Anführer bei Streichen, sportlichen Wettkämpfen oder Räuberspielen, die über eine unbedingte Autorität gegenüber ihrer kleinen Gefolgschaft verfügen. Es ist die Zeit, in der es Gruppen mit Führern gibt. In dieser Zeit ist das äußere Bild des Jungen und Mädels harmonisch, die Bewegungen sind leicht, flüssig, die Gesichtszüge und der Körperbau ebenmäßig.

„Das zehn- bis elfjährige Jungmädel zeigt eine aus-



Ein Pimpf



Reiterkampf

gesprochene Freude an der Bewegung. Es hat eine Vorliebe für jegliche Art von Spielen, seien es nun Kreisspiele, Ballspiele, Staffeln oder Gruppenspiele, die allerdings auch oft schon wettkampfmäßigen Charakter tragen und mit großer Begeisterung verfolgt werden. Gilt es beispielsweise, auf einem Sportfest die Leistungen der Gruppe zu zeigen, so sind meist die Kleinsten die eifrigsten. Mit großem Eifer und besonderer Liebe werden die beliebten Stegreif- oder Laienspiele durchgeführt, und man muß oft über das gute Auffassungsvermögen und die Kunst der Wiedergabe in eigenen Worten und Bewegungen staunen.

Die Begeisterungsfähigkeit ist in diesem Alter besonders groß und leicht zu wecken. Oft muß die Führerin geschickt und ohne das Jungmädel zu kränken dafür sorgen, daß es sich in seinem großen Diensteifer nicht zuviel zumutet und dadurch körperlich geschädigt wird." (J. Schröder.)

Die Kritik an der eigenen Leistung setzt hier schon ein und bewirkt eine Art Selbstführung. *Diese Zeit der Ruhe, Ausgeglichenheit und Kraft sollte den Pimpfen und Jungmädeln möglichst lange erhalten bleiben. Es ist die Ruhe vor dem Sturm, die Erholungspause vor der großen Umwälzung der Reifezeit.*

Diese Harmonie von Körper, Geist und Seele ändert sich mit dem Eintritt der Reifezeit im 13.-14. Lebensjahr beim Jungen, beim Mädchen vom 12.-13. Lebensjahr.

Aus der Zeit der ruhigen Weltbetrachtung gleitet der junge Mensch jetzt mehr und mehr in eine Auseinandersetzung mit seiner Umwelt, seinen Eltern, seinen Erziehern, die bedingt ist durch die starke Entwicklung seiner eigenen Persönlichkeit und durch die Lebensverhältnisse der Erwachsenen. Das spätere Leben und besonders das Leben des Erwachsenen im ganzen ist allerdings noch ein Geheimnis. Es wird dahinter etwas vermutet, was nicht klar ergründet werden kann. Dazu kommen noch die ungeheuren Umwälzungen, die mit dem Beginn der geschlechtlichen Reife sich im Körper des jungen Menschen vollziehen; beim Mädchen die erste Blutung, beim Jungen die Regung seines Geschlechtstriebes. Kein Alter ist wohl so voll von Schwierigkeiten, von Unklarheiten, von Suchen, von Enttäuschungen, wie dieses Alter der Reife- oder (lateinisch)

Pubertätszeit. Es ist die Zeit, wo nicht mehr die Gruppe unter der Leitung eines Führers steht, sondern wo sich e i n z e l n e Jungen zusammenfinden, die Zeit, in der die philosophischen Gespräche und die schrankenlose Verehrung des Vorbildes einsetzt, die Zeit der kühnsten Träume und die Zeit der schnellen Meinungsänderung, vor allen Dingen aber beim gesunden Menschen die Zeit der großen Begeisterungsfähigkeit und des Hanges zum Idealen. Das Äußere wirkt unausgeglichen. Die Bewegungen sowohl des Mädchens wie des Jungen sind fahrig und unschön. Das Breitenwachstum hält mit dem Längenwachstum nicht mehr Schritt, so daß der Eindruck des „Langaufgeschossenen" entsteht. Die Hände und Füße wirken zu groß. Die Gesichtszüge werden zwar gröber, der Gesichtsausdruck bleibt aber im Verhältnis zur Körpergröße noch kindlich. Beim Jungen tritt eine Vergrößerung des Kehlkopfes und der Geschlechtsteile auf. Beim Mädchen äußert sich der Beginn der Pubertät zuerst in der Ausbildung der Hüften, die durch die Verbreiterung des Beckens und einen stärkeren Fettansatz entsteht. Aus der Brustknospe entwickelt sich allmählich die Brust. Achsel- und Schamhaare treten auf. Die erste Menstruation erfolgt. Das Mädchen in diesem Entwicklungsabschnitt zieht sich oft von der Gesellschaft zurück, es kann scheu, einsilbig und verschlossen werden.

Nach der Menstruation und diesem ersten heftigen Entwicklungsschub wird das Körperlängenwachstum geringer. Es beginnt das Wachstum in die Breite und Fülle. Der Rumpf wird länger und breiter. Die Gesichtszüge verfeinern sich. Erhöhte Erregbarkeit des Nervensystems, schnelle Ermüdbarkeit treten besonders im ersten Abschnitt der Pubertät auf. Beim Jüngling wird die Stimme rauh und heiser, die Haut unrein. Die ersten Barthaare sprießen. Die Haltung wird linkisch, unsicher. Röte und Blässe wechseln leicht, kurz, die Harmonie der jungen Persönlichkeit ist vorüber. Es ist nicht mehr der stille, klare See, sondern ein aufgewühlter, schäumender und gärender Kessel. Gerade in dieser Zeit bedarf der junge Mensch einer Führung, zu der er mit Begeisterung und mit Ehrfurcht aufsieht, die aber andererseits auch noch Verständnis für ihn hat, die Leistung, Mut, Einsatzbereitschaft von ihm fordert und dabei die Grenzen der Leistungsfähigkeit kennt und innehält.

Zur Beurteilung dieser Leistungsfähigkeit hat sich eine Unterteilung der gesamten Reifezeit als zweckmäßig erwiesen. Man kann zwei Unterabschnitte unterscheiden:

1. Den ersten Abschnitt der Disharmonisierung.
2. Den Abschnitt, in dem die Rückbildung zur Harmonie, zur Ausgleichung der körperlich-geistig-seelischen Funktionen in den Vordergrund tritt.

Der Beginn der Reifezeit kann beim Mädchen mit 12 Jahren, beim Jungen mit 13 Jahren, der Abschluß der Reifezeit beim Mädchen mit 16 bis 17, beim Jungen mit 18 bis 19 Jahren im Durchschnitt angenommen werden. Die Zeit der Disharmonisierung dauert ungefähr zwei Jahre. Besonders durch eine Überbelastung – vor allen Dingen durch Dauerbelastung – gefährdet ist demnach beim Jungen die Zeit vom 13. bis 15. Lebensjahr, beim Mädchen vom 12. bis 14. Lebensjahr, während in der nachfolgenden Zeit beim Jungen vom 15., beim Mädchen vom 14. Lebensjahr bis zum Abschluß der Reife schon die Leistung allmählich wieder gesteigert werden kann.

Beachtenswert ist eine Tatsache, auf die der HJ.-Arzt, Dr. Bennholt-Thomsen, Frankfurt, aufmerksam gemacht hat und die er als Acceleration, d. h. Entwicklungsbeschleunigung, bezeichnet. Diese Entwicklungsbeschleunigung begründet er mit einer Auslese bei der Auswanderung bestimmter Menschengruppen von dem Dorf in die Stadt. „Die Lebhafteren, Unruhigeren, Interessierteren, die mit größerer Windstärke ausgestatteten (Hartnacker) schlagen den Weg vom Lande über die Mittelstadt zur Großstadt ein." Diese Beobachtung belegt er durch eine genaue Statistik über Dorfuntersuchungen der letzten Jahre.

Diese Entwicklungsbeschleunigung ist nun nicht etwa eine Tatsache, die der Jugendführer und die Jugendführerin zur Kenntnis nehmen können, sondern sie schließt, wie jede vorzeitige Entwicklung, auch ihre Gefahren in sich. Die Menschen, die davon betroffen sind, sind reizbarer, empfindlicher, weniger widerstandsfähig bei Belastungen. Diese Entwicklungsbeschleunigung ist nicht erwünscht. Der Jugendführer und die Jugendführerin muß diese Beobachtung, die für die Großstadtjugend gilt, kennen und bei der Leistungsforderung berücksichtigen.

Diese in kurzer Zeit schnell aufgeschossenen Jungen und Mädel sind sowohl körperlich wie geistig und seelisch nicht so leistungsfähig wie ein Jugendlicher, dessen Entwicklung in ruhigen, normalen Bahnen verlaufen ist. Bennholt-Thomsen fordert als „vorbeugende Steuerungsmöglichkeiten, die sich zum Teil schon auf dem Wege zur Verwirklichung befinden: 1. Die Verhütung einer weiteren Zunahme der Mammutgebilde Großstadt durch Dezentralisierung, 2. eine Umkehr der Landflucht (Landjahr, Erntehilfe, Sommerlager usw.), 3. möglichste Abschirmung des Jugendlichen gegen die sogenannten Zivilisationsschäden, die eine überflüssige Belastung seines vegetativen Nervensystems bedeuten, 4. Einschaltung altergemäßer Spiel-, Schlaf- und Ruhepausen."

Im Entwicklungsabschnitt der Pubertät vollzieht sich der letzte große Wachstumsstoß. Hierbei halten die inneren Organe, vor allen Dingen Herz und Lunge, in vielen Fällen nicht mit dem Wachstum des Skeletts und der Skelettmuskulatur Schritt. Während im Kindesalter die Schlagaderweite im Verhältnis zum Herzen groß ist, und das Herz gegen einen geringen Widerstand arbeitet, vergrößert sich das Herz jetzt auf das Doppelte, während die Schlagaderweite sich nicht mehr ändert. Die Folge ist eine erhöhte Leistungsforderung für das Herz. Hinzu kommt, daß die Vergrößerung nur die Volumen umfaßt und die Muskulatur erst nach und nach entsprechend zunimmt.

Die Herzmuskulatur braucht Wachstumsreize, die aber sorgfältig bemessen sein müssen, um keine Überanstrengung und damit eine Hemmung des Wachstums zu erwirken. Andererseits ist die körperliche Arbeit das beste Mittel gegen die sogenannten Gefahren der Reifezeit. Es kommt also hier besonders auf das richtige Maß der Übungen an. Leistung aber ist notwendig und gut.

Man kann beobachten, daß diese Jungen und Mädel im Verhältnis weniger leistungsfähig und widerstandsfähig sind als die Pimpfe vor Eintritt der Reifezeit. Der Jugendführer und die Jugendführerin wissen, daß die Führung dieser Jungen und Mädel bei weitem schwieriger ist, als die der vorhergehenden Altersklassen. Auch in der Art der körperlichen, geistigen und seelischen Belastung muß hier mit sehr viel Einfühlungsvermögen und Menschenkentnis gearbeitet werden. Oft ist in

diesem Alter die Entspannung und Ruhe wichtiger als die Anstrengung, gerade dann, wenn noch eine starke berufliche Arbeitsleistung verlangt wird. Besonders betont werden muß, daß natürlich auch in dieser Zeit die Schädigung durch äußere Einflüsse, besonders aber mangelnden Schlaf, Genußgifte Alkohol und Nikotin, schlechte Ernährung, ungenügende Körperpflege, ungünstige Wohnverhältnisse, besonders schwerwiegend ist.

Die Führungsarbeit dieser Jugendlichen ist schwer, aber auf der anderen Seite außerordentlich lohnend, wenn diese Sturm- und Drangperiode dann allmählich übergeht in die Zeit einer stärkeren Festigung, in die Zeit der endgültigen Reife und damit der höchsten Einsatzmöglichkeit. Aufgabe einer zielbewußten Jugendführung ist es, gerade in diesen Jahren die Jugend des Volkes in ihrer Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu schützen und zu fördern, um Jahr für Jahr dem deutschen Volke einsatzbereitere, widerstandsfähigere, schönere Menschen zu übergeben.

Bau und Lebensvorgänge des menschlichen Körpers

Der menschliche Körper ist ein Zellenstaat. Die kleinste, selbständig arbeitende Einheit dieses Körpers ist die Zelle. Sie besteht aus dem Zellkern und dem Zelleib. Den Zellkern kann man als den Sitz der Führung dieser Zelle bezeichnen, den Zelleib als Atmungs- und Verdauungsorgan. Diese Bilder sind zwar etwas grob gewählt, aber die Beschreibung der Zellen und ihrer Lebensvorgänge kann sich hier nur auf das allerwesentlichste beschränken. Auf den feineren Bau des Zelleibes und Zellkernes soll hier nicht eingegangen werden.

Die Zellen unterscheiden sich nach Form und Aufgabe voneinander. So gibt es Deckzellen, Muskelzellen, Nervenzellen (Abb. 4), Knochenzellen und Knorpelzellen. Mehrere gleiche Zellen vereinigen sich zu einem Gewebe. Entsprechend den Zellen gibt es Deckgewebe, Muskelgewebe, Nervengewebe,

Knochengewebe und Knorpelgewebe. Treten verschiedene Gewebe und verschiedene Zellen zu einer festen Arbeitsgemeinschaft zusammen, so wird diese Arbeitsgemeinschaft als Organ bezeichnet. So sind das Herz, die Leber, die Nieren, die Gebärmutter, das Gehirn eine Vereinigung verschiedener Zellen und verschiedener Gewebe, die sich bestimmten Aufgaben unterwerfen und sich dafür gewissermaßen „spezialisiert" haben.

Das Zusammenspiel aller dieser Zellen, Gewebe und Organe wird geregelt durch die Nervenzellen und das Nervengewebe, und außerdem durch Stoffe, die von bestimmten (innersekretorischen) Drüsen in das Blut ausgeschieden werden und abstimmend im großen Arbeitsleben des Zellstaates wirken.

Es kann nicht Aufgabe dieses kurzen Buches sein, eine Anatomie oder Physiologie bis in die Einzelheiten oder auch nur im großen Rahmen zu treiben. Dazu stehen Sonderbücher, für die Hitler-Jugend insbesondere die „Ausbildungsvorschrift über den Gesundheitsdienst der HJ.", zur Verfügung. Eine Betrachtung über den Aufbau und bestimmte wichtige Lebensvorgänge darf aber andererseits nicht fehlen, und zwar soll sie wichtige Beziehungen und die Grundlage für ein Verständnis anderer Abschnitte vermitteln.

Eines der wesentlichsten Gleichnisse, die der Mensch in seiner Gesamtheit bietet, ist der Begriff des „Zellenstaates", der Unterordnung der Zellen, Gewebe und Organe in diese große Gemeinschaft, der ungeheuer fein abgestimmten und außerordentlich verwickelten Beziehungen und Verbindungen zwischen den Zellen, Geweben und Organen, und die Erkenntnis überhaupt, daß das, was wir immer gewohnt sind als Ganzheit zu betrachten, wohl auch diese Ganzheit ist, daß aber das Leben dieses Zellenstaates wiederum nur möglich ist durch den organischen Aufbau und das Zusammenwirken vieler einzelner Teile. Schon in dem Begriff „Zellenstaat" liegt der Vergleich zum politischen Staat, und dieser Vergleich ist wirklich gut, außerdem ein anschauliches Beispiel für die biologische Betrachtungsweise überhaupt. Das Wort „biologisch" wird im Zusammenhang mit dem Begriff der Weltanschauung und mit dem Begriff des Nationalsozialismus oft gebraucht und von vielen Menschen, besonders von Ausländern, nicht verstanden.

Was heißt es eigentlich?

„Bios“ heißt „das Leben", „logos“ die „Lehre", also die „Lehre vom Leben". Aber Leben ist letzten Endes alles, damit könnte es die Lehre vom All überhaupt sein. Es heißt dem Sinne nach aber, das Leben mit all seinen Ausflüssen und Einwirkungen in seinen Betrachtungen und Schlußfolgerungen zurück-

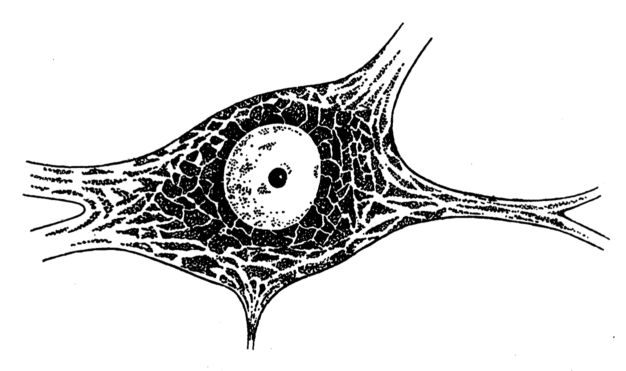


Abb. 4. Nervenzelle

zuführen auf Grundlagen, von denen man behaupten kann, daß sie wirklich ewig und echt sind.

Was aber in der Welt ist wirklich ewig und echt?

Es gab vor der nationalsozialistischen Weltanschauung schon viele Lehren. Alle sind einmal vergangen und überfällig geworden. Warum? - Weil ihre Grundlagen keinen Ewigkeitswert hatten, sondern weil sie lediglich Ausgeburten einzelner Menschenhirne waren. Die Voraussetzung für den Bestand dieser Lehren wäre dann ja die Ewigkeit und die Echtheit ihrer Schöpfer. Kein einzelner Mensch aber ist ewig und ohne Fehler in seinen Betrachtungen. Er ist ja selbst nur ein Glied des Großen, das er betrachtet und beurteilt. Wie kann das Glied, der einzelne Teil des Großen, von sich aus Gesetze aufstellen, die ewig gültig sein sollen? Ein derartiger Versuch kann nur in einer Zeit der Selbstüberheblichkeit entstehen.

Gibt es überhaupt eine Möglichkeit, eine Weltanschauung und Gesetze des Lebens zu finden, die der Wahrscheinlichkeit nach Ewigkeitswert haben?

Wir glauben, daß die nationalsozialistische Weltanschauung diesen Ewigkeitswert hat, weil sie total ist. Sie ist total, weil

sie eine biologische Weltanschauung ist, weil sie zum Gesetz nicht die Idee des einzelnen macht, sondern weil die Größe ihres Genies darin besteht, daß es zum Maßstab seiner Gesetze die Natur macht, daß es zurückfindet zu den großen, ewigen Gesetzen des Lebens.

Die genialste Leistung des Menschen ist nicht die Leistung im Erfinden, sondern im Finden. Die Weisheit und das Gesetz sind da, überall in der Natur. Sie werden von keinem Menschen neu erfunden, aber sie können vom Genie, das sie sucht, gefunden werden.

Eine biologische Weltanschauung ist total, weil ihre Gesetze aus der Natur und aus dem Leben kommen und weil sie daher auch alle Gebiete des Lebens beeinflussen.

Während Ideologen Grundsätze, hier für die Wirtschaft, da für die Erziehung, dort für die Kunst, für die Sitte, für die Politik, alle von verschiedenen Gesichtspunkten aufstellen, gibt es für den Nationalsozialisten nur die ewigen, für alle gültigen Gesetze der biologischen Weltanschauung. Diese Gesetze lebt jeder Mensch unbewußt in seinem Körper. Das erste dieser Gesetze lautet in der bekannten Fassung: „Gemeinnutz geht vor Eigennutz." Dieser Satz ist nicht nur eine ideale Forderung, sondern ist eine bewußte biologische Erkenntnis. Der politische Staat ist heute zu einer derartig festen Gemeinschaft zusammengewachsen, daß jeder einzelne, jeder Berufsstand, jede Behörde auf den anderen angewiesen ist, daß das Wohlergehen der einzelnen Glieder das Wohlergehen der Gesamtheit ist und daß eine Schädigung des einzelnen Gliedes eine Schädigung des Ganzen bedeutet.

Der menschliche Staat ist genau wie der Zellenstaat des Menschen kein niedriges Lebewesen wie beispielsweise ein Wurm, den man in der Mitte durchhauen kann und dessen beide Teile lustig weiterleben. Er ist eine biologische Gemeinschaft.

Das zweite Gesetz, das wir bei der Betrachtung des Baues und der Lebensvorgänge des menschlichen Körpers finden, ist das Gesetz, das uns als Führerprinzip bekannt ist. Was sollte aus dem Zellenstaat des Menschen werden, wenn jede kleine Zelle, jedes Gewebe oder jedes Organ das täte, was ihm gerade paßt! Der Niedergang, Zerfall und die Auflösung dieses menschlichen Körpers wäre durch keine ärztliche Kunst aufzuhal-

ten, es sei denn, die einzelnen Glieder würden zu ihrer Aufgabe und der notwendigen Unterordnung zurückgeführt. Führen kann nur *eine* Stelle, und zwar die höchst entwickelte und für diese Aufgabe am besten geeignete: im Zellenstaat das Gehirn mit seinen untergeordneten Stellen, im menschlichen Staat eine straffe, zentrale Gliederung der Staatsgewalt unter einer Führung. Je niedriger ein Staatswesen und ein tierischer Körper entwickelt ist, je weniger zusammenhängend er gebaut ist, desto eher kann er von diesem Führerprinzip abweichen und ein desto größeres Eigenleben können sich seine unteren Organe leisten. Für das deutsche Volk ist die biologische Erkenntnis des Führerprinzips der Weg zur Rettung vor dem Niedergang gewesen.

Eine dritte Erkenntnis ergibt sich aus der Betrachtung der Abwehrvorgänge des Körpers.

Spritzt man einem Menschen Blut eines Tieres oder eines Menschen mit einer anderen Blutbeschaffenheit ein, so antwortet er darauf mit höchster Abwehr, die sich als Krankheitserscheinung äußert und versucht sofort durch bestimmte chemische Vorgänge in seinem Blut diese fremden Blutkörperchen zu vernichten. Gelingt ihm das, so wird er geheilt, gelingt es ihm nicht, muß er zugrunde gehen. Es ist dies ein Symbol für *die Rassengesetzgebung* des Nationalsozialismus, eine Erkenntnis, die über die Betrachtung des Einzelmenschen hinaus in der Betrachtung von Menschengruppen eine weitere Begründung fand.

Der Begriff des Schmarotzers, wie wir ihn in unserem Volke im Juden eindringlich erlebt haben, kann im menschlichen Körper in vielen Fällen sinnbildhaft, ja beinahe gleich gefunden werden. Der Fremdkeim, der im Körper lebt, dessen höchstes Wohlergehen verbunden ist mit einem Widerstreit der einzelnen Organe, mit einer Disharmonie im Körper, mit der Krankheit, spielt er nicht dieselbe Rolle wie der Jude im Volkskörper? Macht der Jude nicht die besten Geschäfte, wenn er das Volk an den Rand des Abgrundes brachte und die Volksgemeinschaft entzweite, um dann als lachender Dritter im Trüben zu fischen?

Und wie wunderbar und sinnbildhaft ist die politische Tat des Führers, der diesen kranken, verseuchten Volkskörper nicht durch

kleine Mittelchen oder örtliche Versuche - Amputation einzelner Glieder u. ä. - zu heilen versuchte, sondern der kraft seines naturverbundenen Genies fühlte, daß hier der ganze Körper angegriffen werden mußte, und der diesen Körper bewußt in ein Heilfieber versetzte, das bis an die Grenzen der Leistungsfähigkeit des Herzens und der anderen Organe ging. Bei diesem Fieber wurden alle Schmarotzer und Fremdkeime, alle Schlacken, die sich im Laufe der Zeit angesammelt hatten, ausgeschieden, und nach diesem alles umfassenden Krankheitsgeschehen begann eine neue Gesundung des Volkes.

So soll der nationalsozialistische Jugendführer den Körper des Menschen, seinen Körper, betrachten. Er soll ihn nicht sezieren in einzelne Teile. Das ist für das Wissen des Arztes nicht zu umgehen. Aber auch der Arzt, der als Mediziner seziert hat, muß die Fähigkeit und die innere Begeisterung haben, nicht im Kleinlichen zu verharren, sondern bei jeder Betrachtung des Kleinen den Blick zum Großen zu wenden, um stärker noch als früher das Gefühl für die Ganzheit zu gewinnen.

Der menschliche Körper soll hier bewußt nicht in allen Einzelheiten beschrieben werden. Es soll auf der anderen Seite aber nicht verzichtet werden auf die Betrachtung einzelner wichtiger Zellen, Gewebe und Organe, die für die Beurteilung der Leistungsfähigkeit des Menschen und des Jugendlichen von Bedeutung sind. Es handelt sich dabei vor allen Dingen um das Deckgewebe, das Muskelgewebe, Knochengewebe, Nervensystem, Kreislauforgane, Verdauungsorgane, Harnorgane, Geschlechtsorgane usw.

Das D e c k g e w e b e (Abb. 5) befindet sich, wie sein Name schon sagt, auf den Außenschichten, um dieselben abzudecken. Es dient als äußere Begrenzung der Haut und der Schleimhäute. Je nach der Aufgabe hat sich eine bestimmte Form dieser Zellen herausgebildet.

So besteht die äußerste Schicht der Haut aus verhornten, ganz flachen, zum Teil auch schon abgestorbenen Schichten; nach innen zu nehmen die Zellen kubische Form an. Auf der nicht stark beanspruchten Schleimhaut hat die Zelle eine zylindrische Form, einzelne von diesen Zellen können Schleim bilden. In der Luftröhre wiederum und in den Eileitern sind sie mit feinen Wimpern ausgestattet, die in einer bestimmten Richtung schla-

gen. In der Luftröhre dient dieser wellenähnliche Wimpernschlag dazu, feine Fremdkörper herauszubefördern, an den Eileitern, das Ei vom Eierstock in den Uterus zu befördern.

Ein besonders anschauliches Beispiel für die Anpassung an die Aufgabe bietet das Deckgewebe der Harnblase. Hier findet man drei Schichten, und zwar hohe zylindrische, mehr kubische und ganz flache Deckgewebszellen übereinander. Bei Füllung

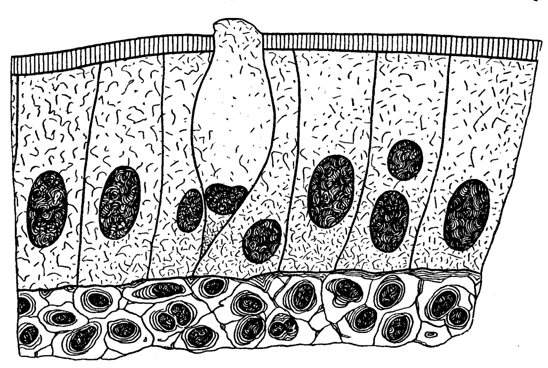


Abb. 5. Deckgewebe

der Blase und Dehnung der Schleimhaut können diese Zellen nun ziehharmonikaähnlich zusammengedrückt werden, während sie bei Leerung der Blase wieder die oben beschriebene Form annehmen. Im wesentlichen ergibt sich bei der Betrachtung des Deckgewebes in anschaulicher Weise die Erkenntnis, daß die Aufgabe die Form schafft, eine Erkenntnis, die für den Menschen in seiner Gesamtheit und auch für den Staat gültig ist.

Das Knochengewebe, die Vereinigung der Knochenzellen, dient zusammen mit dem Bindegewebe dem Halt des Körpers. Der Neugeborene kommt nicht mit einem voll ausgebildeten Knochengerüst zur Welt. Der größte Teil der späteren Knochen besteht hier noch aus einem weichen Gewebe, dem Knorpelgewebe. Erst durch Einlagerung von Kalk und Knochenzellen härtet sich allmählich der Knorpel und wird zum Knochen. Dieser Vorgang erfolgt in einem festen Ablauf.

Die Verknöcherung der einzelnen Knorpelsubstanzen beginnt im Mutterleib und schreitet dann bis zum Abschluß des Wachstums fort.

Im Kindes- und Jugendalter ist diese Entwicklung bei weitem noch nicht abgeschlossen, so daß das Knochengerüst des Kindes und des Jugendlichen äußeren Einflüssen gegenüber nicht so widerstandsfähig ist wie das des Erwachsenen. Diese Tatsache ist entscheidend bei der Beurteilung der Frage der Belastung des Jugendlichen. Es wird hier immer wieder der Fehler gemacht, den jugendlichen Körper mit dem eines Erwachsenen zu vergleichen, weil die oben angeführten Tatsachen nicht genügend bekannt sind. Der junge Mensch wird gewichtsmäßig belastet einmal durch sein eigenes Körpergewicht, wenn von ihm gefordert wird, daß er lange stillsteht, und zweitens durch das Tragen von Lasten wie Tornister, Rucksack u. ä. Das Stillstehen an sich ist eine vollkommen unbiologische Leistungsforderung. Wir haben schon bei der Betrachtung der Entwicklung im Kindes- und Jugendalter gesehen, daß das Kind und der Jugendliche Bewegung brauchen, und daß gerade der harmonische Ablauf von Bewegung und Ruhe, von Spiel und Pause, notwendige Wachstumsreize für den jugendlichen Körper sind. Dabei wird auch eine eintönige Dauerbelastung des Knochengerüstes vermieden. Ferner werden durch das Stillstehen die Kreislauforgane, wie später beschrieben werden wird, stark belastet. Es ist erklärlich, daß eine äußere Belastung durch einen Tornister oder einen Rucksack nun selbstverständlich das nicht voll widerstandsfähige Knochengerüst des Jugendlichen beeinflußt, andererseits ist es aber nun nicht so, daß man den Knochen des Jugendlichen einfach biegen kann; ein bestimmtes Maß an Widerstandsfähigkeit besitzt er auch. Der Jugendliche muß natürlich zeitweise auch stillstehen. Er muß auch einen Tornister tragen. Wesentlich bei der Betrachtung ist aber, daß dieses Stillstehen beim Jugendlichen *auf das Notwendigste* beschränkt bleibt, daß gleichfalls das Gewicht des Tornisters so gering wie möglich angesetzt und jeder Weg, die Last auszuschalten, benutzt wird.

Langes Stillstehen und Gewichttragen sind keine Wachstumsreize. Sie führen nicht zu einer Leistungssteigerung und Stärkung der Widerstandsfähigkeit des Jugendlichen. Sie sind z. T. notwendige Übel, um die man nicht herumkommt. Es ist aber sinnlos, von einem Jugendlichen einen wettkampfmäßigen Gepäckmarsch, sei es zu Fuß, zu Rad, auf den Skiern, zu ver-

langen. Für den Erwachsenen ergeben sich hier ganz andere Gesichtspunkte. Von einem Erwachsenen kann man einmal das Letzte verlangen, weil in seinem Körper genügend Reserven und genügend Sperrmaßnahmen vorhanden sind, die eine völlige Erschöpfung in den meisten Fällen verhindern. Der jugendliche Körper besitzt diese Sperrmaßnahmen noch nicht, sondern er setzt sich wirklich bis zum Letzten ein, und dieser Einsatz führt meistens zu einer schweren Schädigung und damit zu einer Minderung der Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Ganz besonders schädlich wirken sich aber diese unbiologischen Einflüsse wie Stehen und Belastung bei Kindern und Jugendlichen aus, die in der Entwicklung ihres Knochensystems durch bestimmte Krankheiten gestört sind. Es handelt sich hier vor allen Dingen um die Rachitis. Wegen ihrer Bedeutung für Kinder und Jugendliche soll ihr Wesen und ihre Bekämpfung durch den nationalsozialistischen Staat kurz geschildert werden:

„Die Rachitis oder Englische Krankheit ist eine Allgemeinerkrankung, deren sinnfälligste Zeichen das Knochengerüst betreffen." So kennzeichnet der Chef der Münchener Kinderklinik, Prof. Pfaundler, im „Lehrbuch der Kinderheilkunde" die Englische Krankheit. Aus diesem Satz geht schon hervor, daß zwar die sinnfälligsten Zeichen am Knochengerüst auftreten, die Krankheit aber nicht allein auf das Knochengerüst beschränkt ist. Der sonst harte und kalkreiche Knochen verliert die Fähigkeit, genügend Kalk im Knochengewebe abzulagern, so daß er weich und biegsam wird und schon allein durch die Belastung des kindlichen Körpers, durch den Zug der Muskeln und sonstigen äußeren Einwirkungen verbildet werden kann. Über diese Schädigung des Knochensystems hinaus aber ist die Rachitis eine Allgemeinerkrankung. Die Widerstandsfähigkeit rachitischer Kinder gegen Infektionskrankheiten ist außerordentlich herabgesetzt, so daß zwar die Englische Krankheit kaum einmal eine direkte Todesursache, in sehr vielen Fällen aber infolge dieser verminderten Widerstandskraft eine indirekte Todesursache ist.

Die Bedeutung der Rachitis für die Volksgesundheit liegt demnach erstens auf dem Gebiet der Körperbehinderten und des Krüppelwesens, zweitens auf dem Gebiet der Säuglings- und Kleinkindersterblichkeit. Durch die Verbildung des Knochengerüstes, das Entstehen von Wirbelsäulenverkrümmungen, O- und X-Beinen, Plattfüßen u. ä. wird die Arbeitsfähigkeit des einzelnen vermindert, durch die Einschränkung der Widerstandsfähigkeit die Zahl der Kindersterblichkeit erhöht.

Hat die Rachitis nun zahlenmäßig heute noch eine große Bedeutung?

Diese Frage kann ohne weiteres mit „Ja" beantwortet werden. Wenn man auch die ausgeprägtesten Formen der Rachitis im Altreich nicht in dem Maße wie vor der Jahrhundertwende antrifft, so muß man doch annehmen, daß der größte Prozentsatz aller kleinen Kinder, besonders aber der im Herbst und Winter geborenen, rachitisgefährdet ist.

Der bekannte Kinderarzt, Professor Dr. Bessau, Leiter der Universitätskinderklinik der Charité Berlin, bezeichnet die Englische Krankheit als „eine Volkskrankheit, deren Bedeutung nicht hoch genug gewertet werden kann". Ein Viertel unseres gesamten Krüppeltums ist auf die Rachitis zurückzuführen. Wie kann die Rachitis nun verhindert werden? Welche Ursachen begünstigen die Entstehung dieser Volkskrankheit? Zuerst einmal - das kann durch die Zwillingsforschung als erwiesen angesehen werden - die Erbanlagen, zum anderen aber schädigende Umwelteinflüsse, insbesondere ungünstige Wohnverhältnisse, Aufwachsen in dunklen, lichtarmen Räumen, so daß diese Krankheit von manchen geradezu als „Proletarierkrankheit" bezeichnet wurde. Aber auch in finanziell besser gestellten Kreisen sind die Angst, die Kinder an die Luft und an die Sonne zu bringen, ferner falsche, vitaminarme Ernährung, die Umwelteinflüsse, die neben der Erbanlage eine Rachitis auslösen.

Interessant ist es, zu erwähnen, daß bei den Polarvölkern, die ja einen sehr langen Winter und damit eine außerordentlich geringe Lichtzufuhr haben, die z. T. auch in Höhlen wohnen, die Englische Krankheit nicht vorkommt.

Pfaundler führt diese Erscheinung auf eine Auslese durch die natürliche Zuchtwahl bei der Wanderung der Völker nach dem hohen Norden zurück.

Im wesentlichen durch die deutsche Forschung wurden Behandlungsverfahren erarbeitet. So konnte ein Berliner Kinderarzt die heilende und verhütende Einwirkung der ultravioletten Strahlen auf die Rachitis feststellen. Ein anderer Weg der Heilung besteht in der Zufuhr von dem Vitamin D, das in besonders reicher Fülle in der Dorschleber enthalten ist. Hierdurch erklärt sich auch die günstige Wirkung der Zufuhr von Lebertran bei kleinen Kindern, da dieser Lebertran äußerst vitamin-D-haltig ist.

In welchem Zusammenhang stehen nun diese beiden Behandlungsmöglichkeiten – einmal die Bestrahlung durch ultraviolette Strahlen, das andere Mal die Zufuhr von Vitamin D –?

Zum reibungslosen Ablauf des Mineralstoffwechsels im Knochen ist ein bestimmter Stoff notwendig. Dieser Stoff, der in kleinsten Mengen schon eine außerordentlich große Wirkung entfaltet und dessen Aufgabe es ist, sozusagen, wie ein Verkehrspolizist den Strom des Verkehrs ordnet, den Mineralstoffwechsel zu regeln, kommt im Körper in einer Vorstufe, dem Ergosterin, vor. Dieser von Windaus im Jahre 1927 entdeckte Stoff wird durch ultraviolette Bestrahlung in physikalischer Weise geändert und entfaltet dann als Vitamin D seine für den Knochenaufbau und darüber hinaus für die Widerstandsfähigkeit des Körpers so wichtige Tätigkeit.

Es lag nun auf der Hand, nachdem diese Erkenntnisse der deutschen Wissenschaft vorlagen, eine großzügige Behandlung oder Vorbeugung dieser Volkskrankheit einzuleiten.

Das Vitamin D kann künstlich hergestellt werden, die ultravioletten Strahlen stehen in der Höhensonne gleichfalls zur Verfügung. Es bestände also die Möglichkeit, alle gefährdeten Kinder vorbeugend mit Höhensonne zu bestrahlen oder ihnen Vitamin D durch den Mund zuzuführen. Die Bestrahlung mit der Höhensonne als eine für die gesamten betreffenden Jahrgänge des ganzen Volkes durchzuführende Maßnahme erscheint aus technischen Gründen erschwert. Die Kinder müssen zu der Höhensonne hinkommen, sie brauchen eine Begleitung, die Mutter oder die Pflegeperson fehlt im Haushalt. Alle diese Begleitumstände bewirken, daß die Vorbeugung durch die Höhensonne nur kleineren Kreisen vorbehalten werden kann. In dem künstlich hergestellten Produkt des Vitamin D, wie es z. B. im Vigantol vorliegt, aber besteht ein einfacher Weg, dem Kinde täglich regelmäßig die notwendige Menge des lebenswichtigen Regelstoffes zuzuführen.

Es ist ein Zeichen für die Stärke der deutschen Gesundheitsführung, daß trotz des Krieges eine derartig große, gesundheitspolitische Maßnahme, deren Auswirkungen heute zahlenmäßig gar nicht übersehen werden können, durchgeführt werden kann. Sie reiht sich würdig an die großen seuchenhygienischen Maßnahmen deutscher Ärzte, die es fertiggebracht haben, Deutsch-

land zu dem seuchenfreiesten Land der Erde zu machen, und bildet den Auftakt für eine Reihe weiterer größerer gesundheitspolitischer Maßnahmen, die in ihren Anfängen bereits vorliegen und mit deren Ausbau in naheliegender Zeit gerechnet werden kann. Es ist kein Zufall, daß gerade die nationalsozialistische Gesundheitsführung die vorbeugenden Maßnahmen gegen Volkserkrankungen nach reiflicher Durcharbeitung des notwendigen Verfahrens einsetzt.

So sind die Anfänge der Krebsbekämpfung, wie sie in Ostpreußen und in Mecklenburg durch systematische Untersuchung der Frauen durchgeführt wurde, vor allen Dingen aber die Schirmbildreihenuntersuchungen, wie sie in Berlin zur Bekämpfung der Tuberkulose von Professor Cramer und Oberfeldscher Bolze erstmalig bei der Hitler-Jugend und beim BDM. durchgeführt wurden, ferner die Schirmbildreihenuntersuchungen im Gau Mecklenburg und in Frankfurt, unter diesem Gesichtspunkt zu betrachten.

So wie heute die Rachitisprophylaxe einen festen Weg gefunden hat und dadurch dem einzelnen Volksgenossen und der gesamten deutschen Volksgesundheit Krankheit, Leid, Geld und Leistungsminderung erspart werden, so kann heute schon gesagt werden, daß auch der Kampf gegen die Volksseuche der Tuberkulose durch die neuesten Errungenschaften der Röntgenkunde bereits in einen weiteren Abschnitt getreten ist.

Wie werden nun die Schutzmaßnahmen bei der Rachitis durchgeführt? Durch Verordnung des Reichsministeriums des Innern werden die Gesundheitsämter angewiesen, Mütter mit Säuglingen zu den Rachitisterminen vorzuladen. In diesem Termin erhält die Mutter nach ärztlicher Untersuchung des Kindes eine Flasche Vigantol-Öl, die 10 ccm enthält, mit genauer Anweisung, dem Säugling davon in der täglichen Nahrung 5 Tropfen zu geben. Wesentlich ist es nun, daß die Anwendung des Mittels durch die Fürsorgekräfte des Staates und der NSV. überwacht wird, so daß erreicht wird, daß die vom Staat für notwendig erkannte Maßnahme auch wirklich überall durchgeführt wird. Die Kosten für diese großzügige Aktion werden bei der versicherten Bevölkerung durch die Sozialversicherung getragen, bei der nichtversicherten durch die NSV. Nach dem Verbrauch der ersten Flasche Vigantol-Öl - un-



Lehrling der schwarzen Kunst



Im Reichsberufswettkampf

gefähr nach zwei Monaten - wird der Säugling zum zweiten Male vorgestellt und erhält je nach dem ärztlichen Gutachten eine zweite Flasche Vigantol-Öl. Nach weiteren zwei Monaten wird dann das Kind zum dritten Male vorgestellt und zum Abschluß wiederum ärztlich untersucht. Bei dieser Aktion werden ungefähr 1,5 Millionen Säuglinge betreut werden. Möglich ist sie nur durch die Zusammenarbeit von Staat und Partei und durch verständnisvolle Mitarbeit jedes Volksgenossen und besonders der deutschen Mutter.

Wenn diese Maßnahme auch direkt zu der Erziehungsarbeit wenig Beziehungen hat, so müssen der Jugendführer und die Jugendführerin doch über die Bedeutung dieser Aktion unterrichtet sein, wird sie doch auch ihm nach Ablauf der notwendigen Jahre ein leistungsfähigeres Menschenmaterial in die Hände geben, das ohne Einschränkung und zu einem noch größeren Prozentsatz als heute an jedem Dienst der HJ. teilnehmen kann.

Die Haupterkrankungszeit, in der die Englische Krankheit auftritt, liegt im Säuglings- und Kleinkindalter. Es kommt jedoch, wie Professor Bessau besonders unterstreicht, auch eine Erkrankung beim „heranreifenden Menschen in der Wachstumsperiode und im Beginn der Pubertätsentwicklung" vor. In diesen Fällen kann mit Recht erwartet werden, daß die gesundheitliche und soziale Arbeit der HJ., das Jugendschutzgesetz, die Sommerlageraktion, die Herausführung der Jugend aus der lichtlosen Stadt in Sonne, Wind und Natur einen nicht unwesentlichen Beitrag zur Rachitisbekämpfung geleistet hat und auch ferner leisten wird.

An diese Zusammenhänge muß auch der Jugendführer denken und bei der Wahl der Leistungsforderungen diejenigen wählen, die wirklich leistungssteigernd und gesundheitsfördernd sind. Es gibt davon genug, so daß die Furcht vor einer Verweichlichung oder einer zu geringen Anforderung an die Jugend völlig unbegründet ist. Es soll auch mit dieser Betrachtung nicht etwa gesagt werden, daß von den Jungen nichts verlangt werden soll. Wir haben ja schon in den vorherigen Abschnitten gesehen, daß Übung Voraussetzung für Entwicklung ist. Wesentlich ist es aber, immer wieder zu erkennen, daß es nicht so sehr auf die Leistung allgemein ankommt, sondern daß es auf das Maß und die Art der Leistungsforderung ankommt, das, was

wir immer wieder unter einer biologischen Leistungsforderung verstehen, d. h. einer dem Alter und der Entwicklung entsprechenden Übung.

Das *Muskelgewebe* dient der Kraftleistung der Lageänderung und Fortbewegung der einzelnen Skeletteile. Die Muskulatur kann als der Motor, mit dessen Hilfe der Mensch sich bewegt und arbeitet, bezeichnet werden.

Auch das Muskelgewebe bietet wieder ein anschauliches Beispiel für den Begriff der Übung und Leistung. Hier zeigt sich in außerordentlich eindrucksvoller Form die Wahrheit des Satzes: „Wer rastet, der rostet", oder in unseren Stil übersetzt: *Eine Zelle, ein Gewebe oder ein Organ, die nicht arbeiten, verkümmern.* Es kann jemand mit einer noch so guten Erbanlage - was seine Muskulatur anbelangt - auf die Welt kommen. Wenn er faul und träge ist und seine Muskulatur nicht übt, dann wird er auch niemals eine große Muskelleistung vollbringen. Wer schon einmal einige Wochen infolge eines Unfalles in Gips gelegen hat und infolgedessen seine Muskulatur nicht bewegen konnte, hat gesehen, wie schnell die nicht bewegte Muskulatur in ihrem Umfang abnimmt. Ja, selbst bei bestimmten Nervenerkrankungen - bei der allgemein bekannten Ischias z. B. -, wo durch den Schmerz die Muskulatur ruhiggestellt wird, ist es für den Arzt bei der Stellung der Diagnose ein wichtiges Kennzeichen, daß die Muskulatur des kranken Beines gegenüber dem gesunden in ihrem Umfang vermindert ist.

Das *Nervensystem* (Abb. 6) ist der Sitz der Führung des Körpers und dient der Vermittlung der Befehle zu den ausführenden Einheiten und der Aufnahme äußerer Reize durch die Sinnesorgane.

Das Nervensystem setzt sich aus dem Gehirn, dem Rückenmark und den Nervenbahnen zusammen. Recht gut kann es mit einem Telefonleitungsnetz verglichen werden.

Im *Gehirn* werden folgende einzelne Teile unterschieden: Großhirn, Mittelhirn, verlängertes Rückenmark und Kleinhirn. Das Großhirn ist die Zentrale für die bewußten Vorgänge, das Mittelhirn, verlängerte Rückenmark, Kleinhirn und Rückenmark für die unbewußten.

Außer dem Gehirn gibt es noch ein in vieler Beziehung selb-

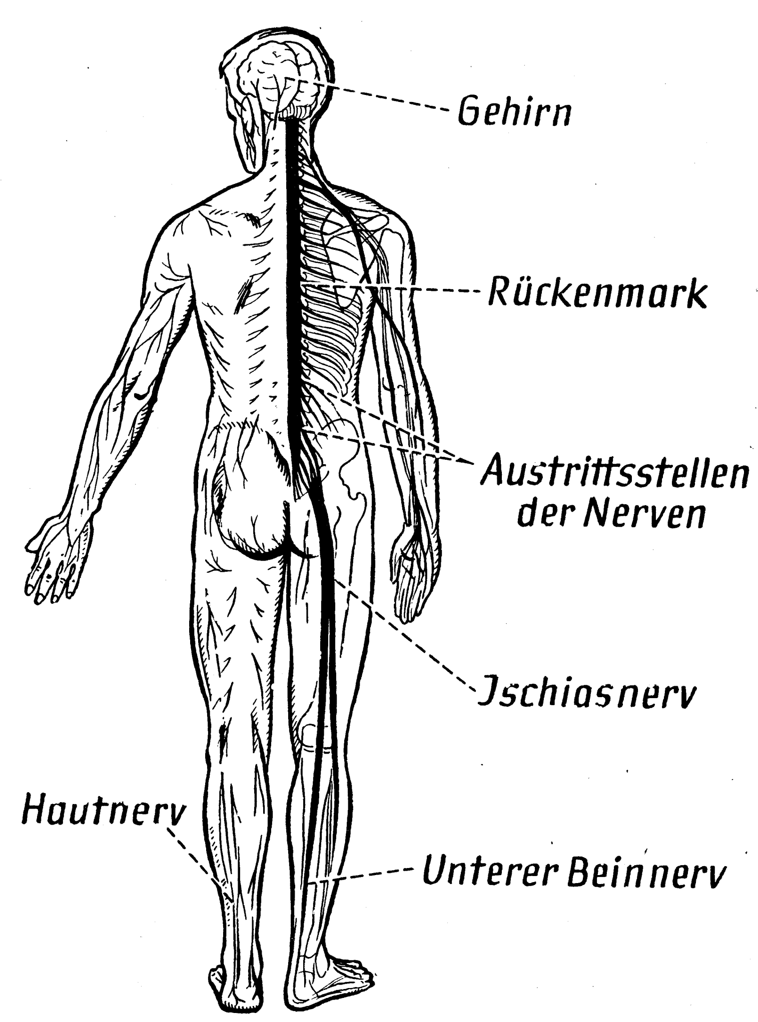


Abb. 6. Nervensystem

ständig arbeitendes Nervengeflecht, das die unbewußte Tätigkeit der inneren Organe regelt. Die altübernommenen Namen für diese beiden Nerven lauten: „Sympathikus", d. h. der Sympathische, und „Vagus", der Herumschweifende. Es sind die Nerven, die die Herz- und die Magen- und Darmtätigkeit regu-

lieren, Steigerung der Blutzufuhr (Erröten und Erblassen) hervorrufen können und in engem Zusammenhang mit den Hormonen, die die Steuerung der Lebensvorgänge im Körper durchführen, stehen.

Die Tätigkeit des Nervensystems läßt sich am besten an dem einfachsten Vorgang im Nervensystem, dem Reflex, beschreiben. In dem Abschnitt „Die Entwicklung" wurde festgestellt, daß der Reflex überhaupt die erste Reaktionsweise des Kindes auf äußere Einflüsse ist. Was heißt Reflex: wörtlich „das Zurückgeschickte".

Vergegenwärtigen wir uns einmal diesen Vorgang. Es werden Nervenbahnen unterschieden, die das Gefühl vermitteln, sogenannte sensible, die Reize von außen aufnehmen, und motorische Nervenbahnen, die Befehlsübermittler vom Gehirn zu den ausführenden Organen sind. Alle Empfindungen, die von den sensiblen Nerven aufgenommen werden, werden zum Gehirn über das Rückenmark geleitet. Beim Reflex fällt nun die Weiterleitung an das Gehirn weg und es wird hier im Rückenmark selbsttätig eine Entscheidung getroffen. Es ist also, in die Dienstsprache übersetzt, die selbständige Bearbeitung einer Angelegenheit infolge Dringlichkeit in einer unteren Dienststelle.

Ein Beispiel für einen Reflexvorgang: Der Finger des Kindes faßt an den heißen Ofen. Die Empfindung „heiß" wird außerordentlich schnell durch die sensiblen Nervenfasern zum Rückenmark geleitet, dort sofort auf die entsprechenden motorischen Nervenfasern der Handmuskulatur umgeschaltet mit dem Befehl: „Sofort zurückziehen!" Die Leitungsgeschwindigkeit ist dabei außerordentlich schnell. Da beim Säugling und Kleinkind die Großhirnrinde, die beim Erwachsenen der Sitz der Denkfähigkeit und der bewußten Vorgänge ist, noch nicht so entwickelt ist, werden die ersten Handlungen auf diesem Reflexweg durchgeführt.

Der Vorgang des Denkprozesses im Gehirn ist in seinen letzten Gründen noch nicht erforscht. Ob es chemische oder physikalische Auseinandersetzungen sind, die dort erfolgen, ist noch nicht klar erkannt. Fest steht aber, daß in der großen Hirnrinde bestimmte Gegenden für bestimmte Aufgaben vorhanden sind, so z. B. für das Sprechen, für die Gegend des Beines, der

Arme, für das Sehen, das Hören, das Riechen und so fort. Diese Feststellungen wurden entweder durch Experimente am Tier getroffen, indem man z. B. bestimmte Stellen des Gehirns entfernte, oder durch die Beobachtung von Krankheiten am Menschen, bei denen bestimmte Vorgänge nicht mehr durchgeführt werden konnten und sich nachher bei der Sektion der Leiche ein krankhafter Vorgang oder ein Absterben eines bestimmten Gehirnteiles erwies. Daraus konnte dann der Schluß

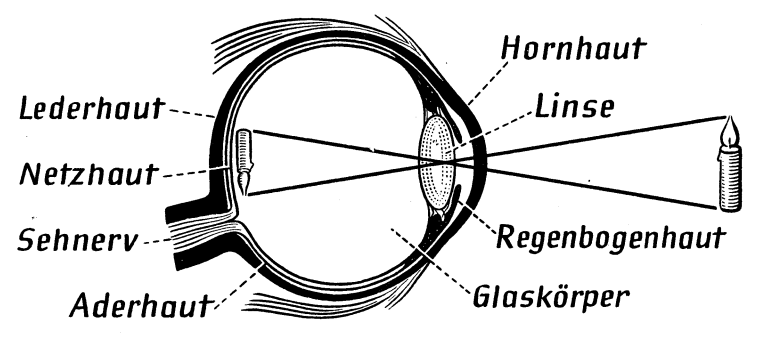


Abb. 7. Sehvorgang

gezogen werden, daß diese abgestorbenen Gehirnteile eben der Sitz für die nicht mehr vorhandene Lebensäußerung gewesen sind. Die Vorgänge, die sich beim Denken, beim Gefühl und in diesem unbestimmten Etwas, was wir als Seele bezeichnen, abspielen, sind Gegenstand einer bestimmten Wissenschaft, und auch da gibt es die verschiedensten Anschauungen, die zum Teil in das Gebiet der Philosophie hinübergehen. Es ist hier ähnlich wie mit dem Anfang des Lebens auch mit den höchsten Lebensäußerungen, dem Denken und der Seele: Wir wissen es nicht, und es ist auch unwahrscheinlich, daß wir es jemals wissen werden. Denn um das zu erforschen, was wir wissen wollen, müssen wir ja gerade das Unbekannte einsetzen, dessen Vorgang wir nicht kennen. Wir müssen ja, um das Denken zu ergründen, selbst wieder denken. Beim Seelischen erscheint es noch viel schwieriger. Klarheit ist immer eine Erkenntnis, und in diesem Falle kann jeder ohne Scham bescheiden zugeben, daß wir heute von diesen Vorgängen zwar etwas, aber nicht viel wissen.

Für die Übermittlung der äußeren Eindrücke zum Gehirn

stehen dem Menschen die verschiedenen Sinnesorgane, Auge, Ohr, Nase, Zunge und die Haut zur Verfügung. Das Wesentliche all dieser Vermittlungen ist die Aufnahme des äußeren Reizes durch bestimmte Vorrichtungen, die Weiterleitung zu einer bestimmten Gegend des Gehirns. Beim Auge (Abb. 7) ist es die wunderbare Einrichtung dieser lebendigen, fein abgestimmten natürlichen Kamera, beim Ohr (Abb. 8) der Apparat

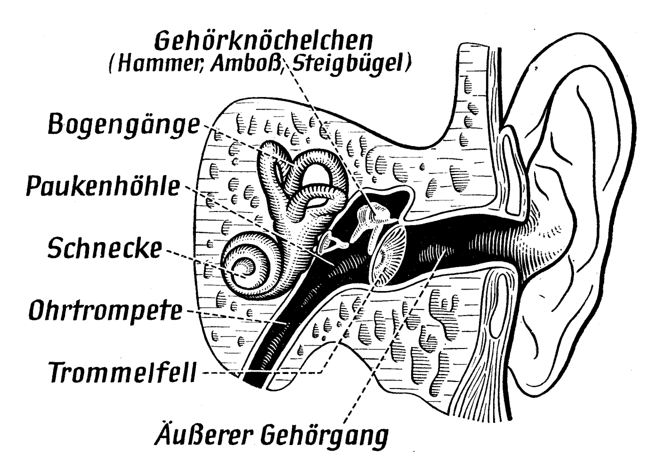


Abb. 8. Querschnitt durch das Ohr

des Trommelfells und der Gehörknöchelchen, die den Schall dem Gehörnerv übermitteln, entsprechend beim Geschmack die Schleimhaut der Zunge, beim Geruch die der Nase, beim Tasten und bei den Wärmeempfindungen besondere Tastkörperchen in der Haut, die als spezielle Empfänger ihre Reizempfindungen den sensiblen Nerven weitergeben. Jedes dieser Organe ist in dem Zusammenspiel seiner Zellen und Gewebe, in der Regulierung und Abstimmung ein Wunder für sich und kann gar nicht in kurzen Worten beschrieben werden. Das Wesen der Sinnesvorgänge aber, wie es oben geschildert wurde, sollte jeder Mensch erfassen können.

Ein wichtiger Lebensvorgang ist ferner die Nahrungszufuhr. Der Mensch braucht zum Leben eine bestimmte Nahrung, und zwar müssen die Nahrungsmittel in seinem Körper gebrauchsfertig gemacht werden, d. h. sie müssen in ihre kleinsten Bestand-

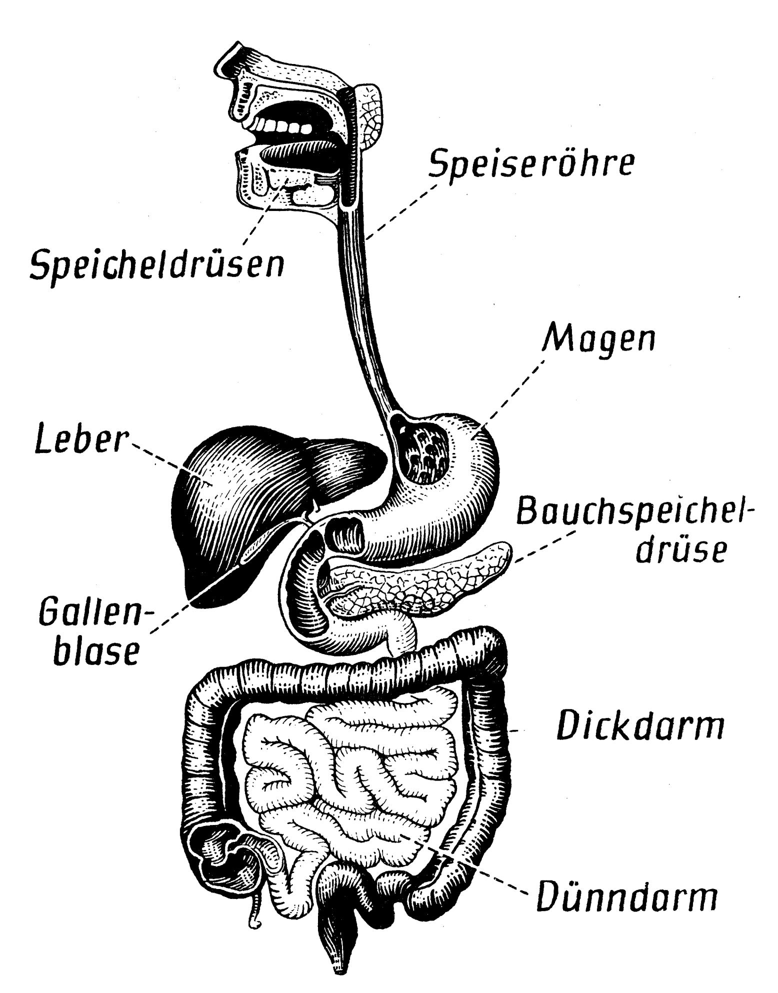


Abb. 9. Verdauungsapparat

teile zerlegt werden, damit sie im Körper zu eigenem Bau- und Brennmaterial wieder aufgebaut werden können. Diesem Vorgang dient der Verdauungsapparat des Menschen (Abb. 9), der im Munde beginnt und durch die Speiseröhre in den Magen, vom Magen in den Darm führt. Im Mund werden die Speisen durch die Zähne zerkleinert und

eingespeichelt. So vorbereitet, gelangen sie in den Magen, wo sie durch die Ausscheidung der Magendrüsen weiter zerlegt werden. Dieser Vorgang steigert sich im Darm, und aus dem Darm selbst werden sie in das Blut überführt. Die Blutflüssigkeit trägt diese Nahrungsstoffe zu den einzelnen Zellen, die sie zum Aufbau oder zur Arbeit verwenden.

Die Arbeit im Körper ist gebunden an die Entstehung von Wärme. Wir müssen Wärme ansehen als die Energie über-

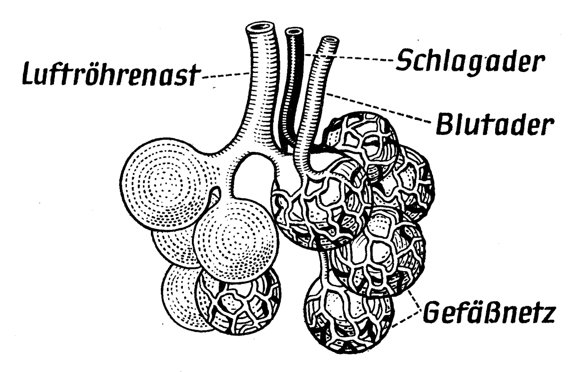


Abb. 10. Lungenbläschen

haupt, die für unser Leben und die Tätigkeit der Zellen und Organe notwendig ist. Zu dieser Verbrennung ist Sauerstoff nötig. Der Sauerstoff gelangt durch die Lunge über das Blut an die Zellen. Durch die feinen Lungenbläschen (Abb. 10) geht der Sauerstoff in das Blut über. In den roten Blutkörperchen hat nun ein bestimmter Stoff die Fähigkeit, Sauerstoff und Kohlensäure zu binden, und zwar Sauerstoff stärker als Kohlensäure. Kohlensäure ist das Abbauprodukt, das durch das Blut in die Lunge transportiert und dort ausgeatmet wird, indem der Sauerstoff die Kohlensäure von diesem roten Blutfarbstoff, dem Hämoglobin, verdrängt.

Das sauerstoffreiche, hellrot aussehende Blut umspült die einzelnen Zellen, nachdem es durch die Adern und feinsten Haargefäße dorthin gelangt ist. Es gibt seinen Sauerstoff ab und nimmt dafür Kohlensäure auf, da die Zelle begierig den Sauerstoff aufsaugt. In der Zelle vollzieht sich dann der wärmeerzeugende, lebensnotwendige Verbrennungsvorgang. Das

sauerstoffarme, dunkelrot aussehende Blut fließt dann in den Venen über das Herz zurück zur Lunge. Hier vollzieht sich derselbe Gasaustausch von neuem.

Träger der Nahrung und Träger des Sauerstoffes ist das Blut. Voraussetzung für die Durchführung der Ernährung im

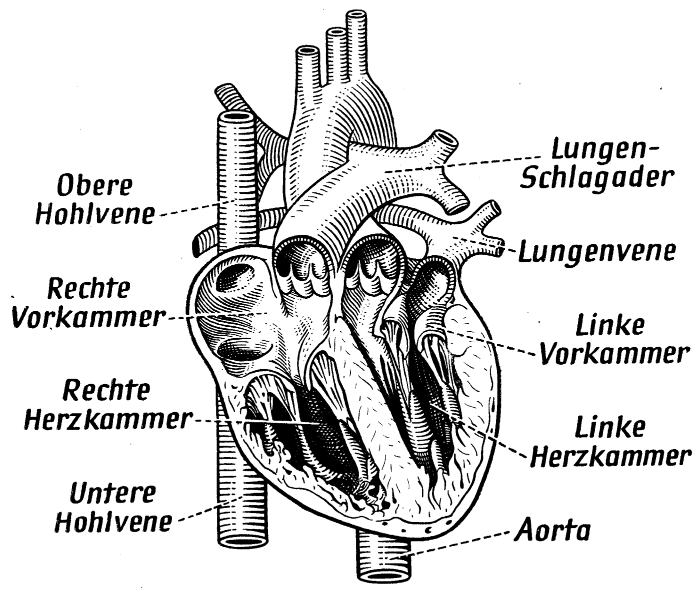


Abb. 11. Das Herz

Körper ist, daß das Blut überall im Körper an die Zellen heran kann, ist also ein Vorhandensein der notwendigen Kanäle. Diese Kanäle, in denen das Blut fließt, sind die Blutgefäße und die feinsten Haargefäße. Die Blutgefäße sind elastisch, und zwar durch eine feine, ringförmige Muskulatur. Sie können erweitert und verengt werden. Dieser Vorgang wird durch den Sympathikus gesteuert.

Notwendig aber, um diesen Kreislauf des Blutes in Bewegung zu halten, ist ein Motor, eine Pumpstation. Diese Pumpstation ist der große, in der Brust des Menschen gelegene Hohlmuskel, das H e r z (Abb. 11). Das Herz besteht aus zwei großen Teilen. Der eine Teil nimmt das in den feinwandigen Venen zum Herzen zurückfließende, sauerstoffarme, dunkle Blut

auf und pumpt es zur Lunge, der andere Teil des Herzens nimmt das sauerstoffreiche, hellrote Blut von der Lunge auf und pumpt es wieder hinaus in den Körper. Beide große Abschnitte des Herzens sind noch unterteilt in je zwei Kammern, so daß das Gesamtherz vier Herzkammern hat.

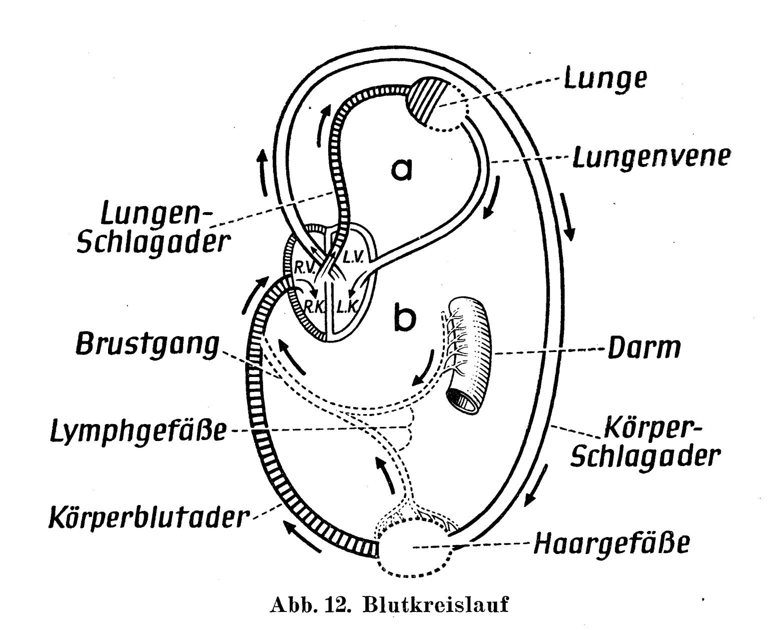


Abb. 12. Blutkreislauf

Dieser Kreislauf des Blutes ermöglicht in seiner Organisation und in seinem Aufbau einen wunderbaren Einblick in die Lebensvorgänge des Körpers (Abb. 12). Aber damit ist die sinnreiche Organisation der Blutzufuhr noch nicht erschöpft. Betrachten wir einmal ein Gebiet im Körper, das besonders stark gearbeitet hat, z. B. die Hand. Sie braucht mehr Blut. Sind nun auch genug Kanäle da? Ja, der Körper hat genug Reserven. Nur ein Drittel der notwendigen Blutgefäße ist annähernd gefüllt. Zwei Drittel Reserven sind vorhanden, die geöffnet werden können, und auch dann noch können die Gefäße erweitert werden, so daß dem Ort des Bedarfs eine ausreichende Menge Blut zugeführt werden kann. Ein anderes Beispiel! Der ganze Körper arbeitet schwer, der Mensch läuft einen Berg hinauf. Der

Blutbedarf in allen Organen und allen Muskeln ist erhöht. Jede Zelle schreit nach Sauerstoff. Wie soll das Herz das schaffen? Da muß neben den oben geschilderten Maßnahmen der Motor seine Kraft steigern. Die Menge des in den Kammern erfaßten Blutes muß vergrößert werden, indem sie sich weiten und das Tempo der Schlagfolge erhöht wird. Besteht aber nicht die Gefahr, daß sich dieser Motor heißläuft? Nein. Der Körper zügelt sich selber durch die Bildung von Ermüdungsstoffen bei nicht mehr ausreichender Sauerstoffzufuhr, die ihn zwingt, seine Tätigkeit einzuschränken, so daß Herz und Lunge mit ihrer Arbeit Schritt halten können. Wer aber sagt dem Herzen, wie schnell es arbeiten soll, daß es seine Schlagfolge beschleunigen oder verlangsamen soll? Das ist eine Arbeit von den vielen, die Vagus und Sympathikus erledigen. Der Sympathikus ist der Herzbeschleuniger, während der Vagus die Herztätigkeit verlangsamt. Sie haben ihre Fasern überall im Körper verteilt, wissen über alle Lebensnotwendigkeiten Bescheid und vermitteln überall die notwendigen Anforderungen und den notwendigen Ausgleich. Sie sind die Nerven, die für die Harmonie sorgen und deren Erkrankung auch am ehesten Störungen des Körpergleichgewichts hervorruft. Eine sinnreiche Einrichtung der Herzregulation ist ferner der sogenannte Herzzügler, der um die große direkt vom Herzen abgehende Schlagader geschlungen ist und dann zum Herzmuskel führt. Wenn der Druck in dieser Ader zu stark ansteigt, so wird der Herzzügler gereizt, gibt diesen Reiz zum Herzmuskel weiter und alarmiert dort: „Druck ist zu groß, Tätigkeit verlangsamen!" Der notwendige Ausgleich kann erfolgen.

Die gewöhnliche Tätigkeit des Herzens wird im übrigen von einem eigenen, selbständigen, in der Muskulatur des Herzens befindlichen Nervensystem geregelt. Es gibt also auch hier (wie im Leben des Staates) ein lebenswichtiges Organ, das ständig arbeiten muß und nur eine bestimmte Kontrolle notwendig hat und daher autonom ist. Ja, man spricht beim Herzen und beim Vagus und Sympathikus überhaupt von einem autonomen Nervensystem. Wieder eins der vielen Bilder des Zellenstaates, die denen des Menschenstaates ähneln und Anregungen geben können.

Während das Herz des Säuglings und Kleinkindes außer-

ordentlich leistungsfähig ist, hält der Herzmuskel im Entwicklungsalter mit dem Wachstum der Skelettmuskulatur nicht mehr Schritt. Der Herzmuskel wird dünnwandig und ist Beanspruchungen gegenüber nicht mehr so widerstandsfähig. Er holt dieses Wachstum erst in den späteren Jahren bis zum endgültigen Abschluß der Entwicklung ein. Dem Jugendlichen sieht

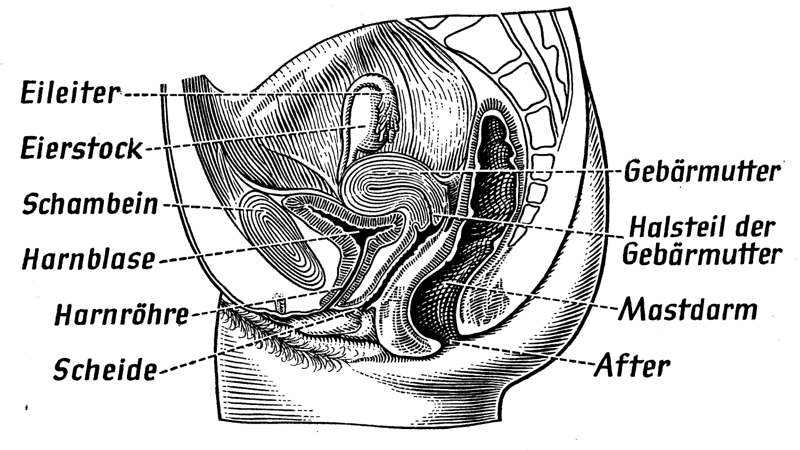


Abb. 13. Weibl. Fortpflanzungsorgan

man in dieser Zeit diese Schwäche oft nicht an. Sein Ehrgeiz und seine Einsatzbereitschaft ist in diesen Jahren oft am stärksten entwickelt. Während der Jugendführer oft anfeuern und mehr fordern kann, muß er in der Zeit der Entwicklungsjahre eher öfter zügeln, in gemeinschaftlicher Arbeit mit dem HJ.-Arzt, der über den Dingen stehen muß, um die Leistungsforderung ermessen zu können.

Ein letztes wichtiges Organsystem soll hier noch besprochen werden, die Fortpflanzungsorgane.

Sie liegen bei der Frau in der Bauchhöhle (Abb. 13). Die Eierstöcke bilden die weiblichen Fortpflanzungszellen, die Eier. Von den Eierstöcken führen Eileiter zu der Gebärmutter, einem muskulösen, reich durchbluteten Hohlorgan, in dem, wie die Entwicklungsgeschichte zeigte, das befruchtete Ei wächst und bis zum Ablauf der Entwicklung bleibt.

Die Entwicklungsstätte der männlichen Samenzellen

(Abb. 14) liegt außerhalb der Bauchhöhle in den Hoden. Von hier aus gelangen sie durch die Samenleiter in die Harnröhre. Die männlichen Samenzellen und die weiblichen Eizellen sind die Träger der Erbanlagen des Elternpaares. Aus ihnen entwickelt sich der neue Mensch. Sie werden wieder Teile dieses

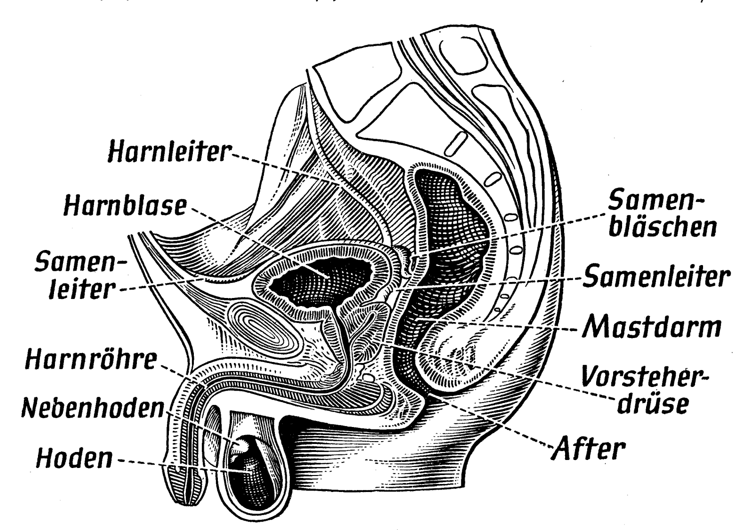


Abb. 14. Männl. Fortpflanzungsorgan

neuen Menschen und sind also auch, biologisch und wissenschaftlich gesehen, so lange ewig, solange sich ein Mensch fortpflanzt.

Neben der Betrachtung einzelner Teile und ihres Zusammenwirkens im Körper drängt sich jedoch demjenigen, der mit offenen Augen durch die Welt geht, der Wunsch auf, auch in die äußere Form und Gestalt und das Wesen der einzelnen Menschen nach Möglichkeit eine Ordnung, ein System zu bringen, denn es steht ganz außer Zweifel, daß es unter der großen Vielheit der Menschen auch innerhalb eines Volkes bestimmte Typen gibt, die untereinander wieder ähnlich sind. Diese Menschen gleichen sich rein körperlich in ihrem Bau, im Aussehen, in der Art, wie sie auf Eindrücke antworten, wie sie an eine Arbeit herangehen, wie sie Schmerz und Freude erleben, kurz, ihr ganzer körperlicher, geistiger und seelischer Lebenslauf verläuft in einer bestimmten Richtung, in einer festen Form. Diese ver-

schiedenen Menschentypen bezeichnet der Wissenschaftler als Konstitutionstypen. Konstitution ist ein lateinisches Wort und besagt letzten Endes „etwas Festgelegtes"; eine genaue Erklärung, die den medizinischen Begriff des Wortes Konstitution bis ins letzte erläutert, gibt es nicht.

Es ist von jeher das Bestreben der Ärzte gewesen, denen sich die oben geschilderten Eindrücke während ihrer Tätigkeit aufdrängten, diese Konstitutionstypen herauszulesen und festzustellen, und da ist es besonders der Arzt Professor Kretschmer gewesen, der in Deutschland eine derartige Einteilung vornahm und drei Haupttypen unterschied: Athleten, Leptosome und Pykniker. In Frankreich wurden von Sigaud vier Typen aufgestellt, der zerebrale, digestive, muskuläre und respiratorische.

Wenn auch im Kindesalter durch die schnelle Entwicklung und den Wechsel von Streckung und Füllung die Konstitutionslehre nicht so fruchtbar ist, so soll doch hier kurz auf diese einzelnen Konstitutionstypen, besonders auf die mehr zur krankhaften Seite neigenden, eingegangen werden, denn gerade diese letzteren sollte der Erzieher kennen.

Die einzelnen Konstitutionstypen sollen kurz beschrieben werden.

Das Schwergewicht des Pyknikers liegt in der Körpermitte, in der besonders ausgeprägten Wölbung des Bauches und der tiefen Wölbung des Brustkorbes. Der Umfang des Rumpfes wird am Schultergürtel geringer, das Gesicht ist rund und breit, die Haut weich, der Kopf sitzt fast direkt auf dem Rumpf auf, da der Hals kurz und breit ist. Die Muskeln treten unter dem stark entwickelten Fettpolster nicht besonders hervor, die Pykniker neigen zur Fettleibigkeit. Sie sind lebensbejahende Menschen mit einem durch die Vernunft begrenzten, aber keineswegs engen geistigen Horizont. Sie verfügen oft über Humor und verstehen es, sich des Lebens zu freuen. Besonders dem Essen und Trinken sind sie nicht abhold und sind in gemütlichen Stammtischrunden oft zu entdecken. Sie können zuverlässige, außerordentlich genaue Beamte sein, die sich streng an ihre Vorschrift halten. Auch als Arbeiter, Kaufmann und Organisator vollbringt der Pykniker gute Leistungen. Sein praktischer Sinn, die einfache, unproblematische Lebensführung

befähigen ihn dazu. Er ist ein guter, ausdauernder Soldat ohne sportliche Höchstleistungen.

Die athletische Konstitution wird verkörpert durch den muskelkräftigen Menschen mit breiten Schultern und kräftigem Brustkorb und starker Knochenentwicklung. Die Haltung des Athleten ist im allgemeinen ruhig, zielbewußt, die Stimmungslage ausgeglichen, doch kann gerade beim athletischen Typ das seelische Bild sehr verschieden sein.

Der leptosome Typ ist gekennzeichnet durch ein ausgesprochenes Längenwachstum mit schmalem, flachem Brustkorb, mageren Armen, langer Nase, leicht gekrümmtem Gang und einer gewissen Schlaffheit in der Haltung und auch in den Lebensäußerungen.

Die leptosomen Menschen sind mehr die in sich gekehrten Grübler, vielleicht Philosophen. Sie sollen von keiner großen Aktivität sein. Es finden sich leicht Sonderlinge unter ihnen. Trotzdem können auch sie im Arbeitsprozeß Gutes leisten, besonders auf Gebieten, wo weniger Muskelarbeit und organisatorisch-kaufmännische Fähigkeiten, als Geschicklichkeit, Neigung zum Basteln - sei es körperlicher oder geistiger Art - verlangt werden.

Im Sport vollbringen sie im Lauf und Sprung oft gute Leistungen.

Von den Konstitutionstypen, die Sigaud aufgestellt hat, entspricht der digestive in etwa dem Pykniker Kretschmers. Sein Urbild ist der Shakespearesche Sir John Falstaff.

Der muskulöse Typ Sigauds entspricht dem athletischen Kretschmers, während der zerebrale von Kretschmer nicht besonders herausgestellt wird. Unter ihm ist ein Menschentyp zu verstehen, bei dem man vorwiegend den Eindruck hat, daß bei seiner Betrachtung der Schädel und überhaupt die geistige Arbeit überwiegt.

Der respiratorische Typ Sigauds könnte gleichfalls im athletischen Typ Kretschmers enthalten sein. Bei ihm fällt vor allen Dingen der kräftig ausgebildete Brustkorb auf.

Die Aufstellung dieser Konstitutionstypen erfaßt natürlich nicht das gesamte Bild der menschlichen Erscheinungsformen in ihrer reichen Fülle, aber sie bietet doch eine Anleitung und die Grundlage für neue Arbeiten.

Bei dem Versuch, die Menschen in die bisher bekannten Konstitutionstypen einzugliedern, fällt auf, daß zwischen ihnen bestimmte Mischtypen zu finden sind. Diese Mischtypen wurden nun in einer neuen Aufstellung (nach Kohlrausch) besser erfaßt. Danach werden unterschieden:

1. Astheniker = Leptosome,
2. Pykniker wie in der alten Aufstellung,
3. als neuer Typ der sogenannte wohlproportionierte Typ.

Dieser wohlproportionierte Typ ist klein bis mittelgroß, muskelkräftig, er hat einen breiten Unterstützungsgürtel, leicht knollige Muskeln, kurze Beine, leicht gerundeten Rücken, gut gewölbte Brust. Er wird von Kohlrausch auch als „Fußballspielertyp" bezeichnet.

Eine Unterteilung dieses wohlproportionierten Typs erfolgt a) in diesen beschriebenen Fußballspielertyp und b) in den Typ des großen Mehrkämpfers, der hochgewachsen und schlank, zum Teil massiv ist.

Der 4. Typ ist der Athlet, der sich auszeichnet durch kräftige Muskeln und breite Körperbauformen.

Als 5. Typ wird ein schlanker Typ beschrieben, der unterteilt wird in den hochwüchsigen und den kleinen, zarten, zierlichen Typ.

Bei der Betrachtung dieser Konstitutionstypen erhebt sich die Frage, ob das Leben sich seine Konstitutionstypen schafft durch die Beeinflussung von Sport und Arbeit oder umgekehrt, ob der konstitutionell ausgeprägte Typ sich der Arbeit oder dem Sport zuwendet, der für ihn am günstigsten ist. Am leichtesten läßt sich hier noch auf dem Gebiet des Sportes diese Frage beantworten.

Es steht fest, daß jeder Sport seinen Körpertyp mit bestimmtem Charakter und Temperament verlangt. Das Ringen und Gewichtstemmen wird dem Athleten die größte Aussicht geben. Der Werfer ist groß und breit und bringt im Typ des Hochgewachsenen, Wohlproportionierten die besten Anlagen zu seinem Sport mit.

Je schwerer das Gerät wird, desto schwerer wird auch der Mann. So wird der Speerwerfer mehr schlank sein, während der Hammerwerfer kräftiger, massiver, beinahe schon zum Konstitutionstyp des Athleten hinüber-

reicht. Die *Langstreckler* sind zäh, *zierlich*, sie haben lange Beine, dünne Muskeln und einen ausgeprägten Brustkorb. Die Gruppe 5b des kleinen, schlanken Typs findet sich viel unter leistungsfähigen Langstrecklern. Die deutschen Meister Petri und Dieckmann sind ein Beispiel dafür.

Während der Langstreckler klein und zierlich ist, werden die *Mittelstreckler* mehr unter der Gruppe 5a als *schlanke, hochwüchsige* Konstitutionstypen gefunden. Der *Kurzstreckler* kann sowohl *groß und schlank*, als auch *klein und kräftig* sein. Es finden sich beide Typen unter den Sprintern. Malitz und Houben aus früheren Jahren sind ihre Vertreter. Der *Hochspringer* ist *schlank* und *hochgewachsen*, allerdings gibt es auch in dieser Sportart kleine Vertreter, die selbst ihre eigene Körpergröße überspringen, wie z. B. Huhn, Jena. Der *Mehrkämpfer* ist *breitschultrig*, *schmalhüftig*, er entspricht der Beschreibung, wie sie in 3b dieser Aufstellung gegeben wurde. Er gehört zum wohlproportionierten Typ.

Es kann mit Sicherheit gesagt werden, daß die betreffende Leibesübung einen bestimmten Einfluß auf die Formung des Körpers hat, daß aber der größte Teil der Menschen die Übung und den Sport sucht, der nach seiner Konstitution den größten Erfolg und damit auch die größte Freude bietet.

Der Einfluß, den die Übung auf den Körper hat, zeigt sich am stärksten am *Turner*, und zwar besonders am einseitigen Geräteturner früherer Zeiten, der klein, breitschultrig, schmalhüftig, mit knolligem Oberkörper und leichten Beinen den Teil seines Körpers entwickelt, der besonders durch die turnerische Übung beansprucht wurde, während das Untergestell des Körpers im Vergleich dazu vernachlässigt erscheint.

Das Ziel der körperlichen Ertüchtigung und der Leibesübungen ist die Schaffung des allseitig durchgebildeten, ausgeglichenen Körpers.

Diese kurze Schilderung der Konstitutionstypen kann beim Sport und im Dienst als Anregung dienen. Ihr Wert liegt darin, daß der Erzieher beim entwickelten Menschen die Reaktionsweise und die Art, wie er zu lenken und zu führen ist, beurteilen kann. Er kann so vom einzelnen Konstitutionstyp auf die beste Einsatzmöglichkeit schließen.

Selbstverständlich läßt sich die reiche Fülle der menschlichen Erscheinungsformen nicht ohne weiteres in ein starres Schema hineinpressen. Aber im großen und ganzen ist doch eine kurze Betrachtung über die Konstitutionsforschung sehr aufschlußreich. Ein einfaches Mittel, um sich bei der Betrachtung der Menschen über ihre Konstitution klar zu werden, besteht darin, sich zu überlegen, welchen Körperteil oder -abschnitt ein Karikaturist wohl bei diesem oder jenem Menschen übertreiben würde. So würde es ganz klar sein, daß bei Sir John Falstaff der kräftige Wanst ins Unermeßliche gesteigert würde, während bei Max Schmeling die Muskelpakete wohl alles andere verdecken würden. Beim Menschen vom zerebralen Typ würde in der Karikatur ein durchgearbeiteter Gelehrtenschädel auf einem in der Zeichnung völlig verschwindenden Körper thronen.

Von größter praktischer Bedeutung für den Erzieher sind die von der Norm abweichenden Konstitutionstypen im Kindesalter, von denen hier vor allem die neuropathische Konstitution und der zur Entzündung neigende Typ der exudativ-lymphatischen Diathese herausgegriffen werden sollen.

In seinem Kapitel „Konstitution und Konstitutionsanomalien" hat der HJ.-Arzt Dr. Joppich gerade diese Typen derartig einprägsam und auch für den Laien verständlich beschrieben, daß es schlecht möglich ist, diese Aufgabe noch einmal besser zu lösen. Joppich soll deswegen selbst hier zu Worte kommen. - Im übrigen sei auch hier noch einmal auf das außerordentlich lesenswerte Buch von Hördemann/Joppich „Die Gesundheitsführung der Jugend" verwiesen.

Die neuropathische Konstitution schildert Joppich folgendermaßen:

„Als Neuropathen bezeichnet man bekanntlich diejenigen Kinder und Jugendlichen, deren Nervensystem seine Aufgaben nicht reibungslos und oft nicht im vollen Umfange zu erfüllen imstande ist. Dabei kommt es nach mehreren Richtungen zu Störungen. Äußerlich sind diese Neuropathen häufig an dem ewig blassen Aussehen erkennbar. Unter den Augen zeigen sich Ringe, die Hände und Füße sind kalt und feucht. Der Schlaf ist meist oberflächlich, oft bestehen Einschlafstörungen oder nächtliche Angstträume. Die Intelligenz ist im allgemeinen nicht beeinträchtigt, oft findet man sogar überdurchschnittliche Begabung, die - besonders bei Mädchen - mit großem Schulehrgeiz gepaart sein kann.

Jedenfalls handelt es sich oft um ziemlich regsame und interessierte Menschen. Allerdings strengt sie die körperliche wie geistige Arbeit auch überdurchschnittlich an. Aus der Schule kommen sie mit heftigen Stirnkopfschmerzen, es besteht Übelkeit, gelegentliches Erbrechen. Vor dem Mittagessen müssen sie dann erst etwas liegen, bevor sie überhaupt imstande sind, eine Mahlzeit einzunehmen. Ihr Aussehen kann in solchen Augenblicken mit der extremen Blässe und den umränderten Augen geradezu erschreckend wirken. Dieser raschen Ermüdbarkeit steht unter Umständen eine erstaunliche Ausdauer im Spiel gegenüber. Die Nahrungsaufnahme ist ein ewiger Anlaß zu Auseinandersetzungen mit den Eltern. Sie sind die „schlechten Esser", die die Sprechstunden des Arztes füllen. Man meint manchmal, daß diesen Kindern ein Hungergefühl überhaupt fremd ist. Zwingt man sie zur Nahrungsaufnahme, so erbrechen sie.

Ein gewisser Prozentsatz dieser Kinder und Jugendlichen wird von gelegentlichen Ohnmachten heimgesucht. Letztere treten fast ausnahmslos bei längerer, unbewegter aufrechter Körperhaltung ein:

Beim Stehen in der Schule oder beim Elternabend der Hitler-Jugend, beim Knien in der Kirche, beim morgendlichen Gekämmtwerden wird ihnen plötzlich schwarz vor den Augen, sie fallen zu Boden, um nach kurzem Liegen wieder wachzuwerden. Ihre Blässe verstärkt sich hierbei noch womöglich, oft machen sich Leibschmerzen bemerkbar. Nach einigen Minuten ist dann alles vorüber."

Wesentlich für die Erziehung dieser Kinder ist die Eingliederung in eine Gemeinschaft, sei es in die Familie, das Kinderheim und leider erst ziemlich spät in die Schule und besonders in die Hitler-Jugend. Hier werden die vielen Unarten und Eigenbröteleien der Neuropathen in der Erziehung der Kameradschaft am besten abgeschliffen, und es ist gerade für diese von der Norm abweichenden Konstitutionstypen ein Glück, wenn die Gemeinschaftserziehung der HJ. sie erfaßt. Auf keinen Fall aber dürfen solche Jungen – vorausgesetzt daß keine organischen Fehler vorhanden sind – etwa vom Dienst in der HJ. oder vom Sport auf Grund ihres blassen Aussehens befreit werden. Für sie ist der Dienst der Hitler-Jugend und die körperliche Ertüchtigung geradezu die beste Medizin. Diese Jugendlichen aber werden auf der anderen Seite meist argwöhnisch von ihren Eltern bewacht, und das Verständnis für die Notwendigkeit der Einordnung in eine Gemeinschaft und für die körperliche Ertüchtigung ist leider oft nicht vorhanden. Hier ist es Aufgabe des Jugendarztes, nach gründlicher Untersuchung die Entscheidung

zu treffen, Eltern und Erzieher über die Konstitution des Jugendlichen aufzuklären und ihnen entsprechende Winke für die Erziehung zu geben.

Das beste Mittel aber, um den Neuropathen wirkungsvoll auszurotten – das unterstreicht auch Joppich besonders –, ist die Überwindung des Einkindersystems in Deutschland.

Die sogenannte exudativ-lymphatische Diathese, deren Träger sich durch eine besondere Entzündungsbereitschaft auszeichnen, äußert sich im Säuglingsalter vor allen Dingen im Ausschlag (Ekzem), ferner in einer Vergrößerung der Lymphdrüsen an Hals und Nacken, häufigem Auftreten von Mandelentzündungen und besonders leichter Anfälligkeit gegenüber Erkältungskrankheiten, kurz, in einer herabgeminderten Widerstandsfähigkeit.

Gerade bei diesen Kindern ist eine sachgemäße Gesundheitsführung vielversprechend. Reichlich Obst und Gemüse, wenig Milch und Eier und Fleisch, Abhärtung durch richtig bemessene Luftbäder, Klimaänderungen, Wasserbehandlungen, kurz, eine sachgemäße Körperpflege und eine vollwertige Ernährung können die Abwehrbereitschaft des Körpers außerordentlich steigern.

Träger dieser beiden ziemlich häufig vorkommenden abnormen Konstitutionstypen sind in der Entwicklung begriffene Menschen, die oft gute geistige Eigenschaften haben und deren in der Konstitution begründete Schwächen weitestgehend durch Erziehung und Gesundheitsführung verringert werden können. Sie sind also nicht etwa als krank oder gar unheilbar krank anzusehen, sondern sie bieten ein dankbares Feld für die Jugendführung.

Neben diesem Bestreben, bei der Betrachtung des Menschen ein System in die Fülle seiner Erscheinungen zu bringen, wurde versucht, auch die geistig-seelischen Eigenschaften irgendwie zu erfassen. Es ist das Verdienst von Professor Schröder in Leipzig, besonders für das Kindes- und Jugendalter einen brauchbaren Weg gewiesen zu haben. Schröder versucht, das, was wir unter „Seele" verstehen, aufzuteilen in folgende Untergruppen:

Verstand,
Gemüt,
Halt,
Phantasie,
Geltungsstreben,
Antrieb,
Stimmungen und Gefühle,
motorisches Verhalten,
Wollen,
Triebe.

Er zerlegt also die Gesamtheit in ihre Teile, um aus der Betrachtung des einzelnen Aufschluß über das Ganze zu erhalten. Ein ähnlicher Weg, wie der der Schilderung des Körperbaues! In den einzelnen seelischen Vorgängen sind selbstverständlich immer mehrere Bestandteile dieser Seele enthalten. Sie sollen hier nur ganz kurz besprochen werden, und zwar soll diese Schilderung mehr als Anregung dienen, weniger als umfassende Wiedergabe des gesamten Gebietes gewertet werden. Aber schon dieser kurze Überblick kann dem Erzieher Verständnis und die Grundlage zu einer Weiterarbeit geben, und das ist letzten Endes Sinn dieser ganzen Arbeit.

Verstand

Der Verstand, d. h. die Fähigkeit, etwas geistig aufzunehmen und zu verarbeiten, ist, wie im übrigen alle seelischen Eigenschaften, erblich bedingt, muß aber auf der anderen Seite wie alle erblich bedingten Anlagen durch Übung entwickelt und ausgebildet werden. Es ist versucht worden, die Verstandesleistungen zu messen. Wenn diese Versuche auch nicht alles erfassen können, so bieten sie doch einen Wegweiser.

Bekannt ist die von Binet-Bobertag aufgestellte Arbeitsweise. Danach soll z. B. gefordert werden:

Im 3. Lebensjahr:
- Gegenstände erkennen,
- Farben benennen,
- Worte (bzw. kleine Sätze) oder Zahlen nachsprechen,
- einfache Bildbeschreibung;

im 4. Lebensjahr:
- Figuren aus Stäbchen nachlegen,
- Gegenstände unter dem Tisch mit den Händen tasten und richtig bezeichnen,
- Gewichte vergleichen und ordnen;

im 5. Lebensjahr:
Bezeichnung von Gegenständen mit Zweckangabe,
Quadrat abzeichnen, Rechteck zusammensetzen,
Satz mit 10 Silben nachsprechen,
4 Zahlen nachsprechen;
im 6. Lebensjahr:
Bildbeschreibung,
ästhetischer Vergleich,
rechts - links unterscheiden;
im 7. Lebensjahr:
ein Bild aus Teilen zusammensetzen,
Lücken in Figuren deuten,
5 Zahlen nachsprechen;
im 8. Lebensjahr:
eine Labyrinthfigur mit dem Bleistift richtig durchlaufen,
Vergleich aus der Erinnerung (z. B. Unterschied zwischen Schmetterling und Fliege),
Verstandesfrage,
Geschichte nacherzählen,
Reihe fortlaufender Bilder richtig ordnen;
im 9. Lebensjahr:
Begriffe erklären,
Sinnwidrigkeiten erkennen (z. B. ein Vater schreibt seinem Sohn: „Komme sofort nach Hause, und wenn Du diesen Brief nicht erhältst, dann schicke mir eine Postkarte."),
Bauen;
im 10. Lebensjahr:
Analogien finden (z. B. Himmel - blau, Gras - grün - Wiese), Die Frage lautet: Was paßt zu Himmel und blau? Antwort des Kindes: Gras und grün. Frage des Lehrers: Hättest du auch Gras und Wiese sagen können? Richtige Antwort des Kindes: Nein, denn zu Himmel und blau paßt nur Gras und grün, aber nicht Gras und Wiese,
drei Worte in einem Satz unterbringen (z. B. aus den Worten Freund, Brief, Geld einen sinnvollen Satz formen);
im 11.-12. Lebensjahr:
Lückentext ergänzen,
Verstandesfragen,
Begriffe klären.

Diese Aufstellung hat natürlich neben dem Vorteil einer Richtlinie auch den Nachteil der Schematisierung und muß „cum grano salis" verwandt werden.

Wesentlich ist, daß auch die geistige Entwicklung einem bestimmten Ablauf folgt, daß von jedem Alter nur ein bestimmtes Maß an geistiger Leistung gefordert werden kann, und daß das

Kind und der Jugendliche genau so geistig wie körperlich geübt werden, andererseits vor einer geistigen Überanstrengung bewahrt werden müssen.

Verstandesschwäche wird als „Schwachsinn" bezeichnet.

Gemüt

Was heißt Gemüt? Das Gemüt gibt Aufschluß über die Haltung, die der Mensch zur Gemeinschaft annimmt. Liebe, Mitgefühl, Gemeinschaftssinn, Anhänglichkeit, - all diese Eigenschaften sind Gemüt. Schröder weist darauf hin, daß es gemütsreiche und gemütsarme Menschen gibt. Die höchste Steigerung der Gemütsarmut wird als moralischer Schwachsinn bezeichnet. Von Bedeutung für die Erziehungsarbeit des Jugendführers sind die gemütsarmen Menschen. Gemütsarme oder gefühlsrohe Menschen sind äußerst bedauernswerte Lebewesen, da sie keine innere Beziehung zu ihrer Umwelt haben. Sie haben auch nicht die Fähigkeit, sich zu freuen. Sie schätzen weder Gegenstände noch Menschen und Tiere.

Auf der Gebietsärztetagung in Weimar verstand es Professor Schröder in ausgezeichneter Weise, den Gegensatz zwischen dem Gefühlsreichen und dem Gefühlsarmen zu schildern, und zwar an ganz alltäglichen Beispielen. Der gemütvolle Mensch hat selbst zu kleinsten Dingen des Alltags eine Beziehung.

So führte Schröder z. B. die Anhänglichkeit zu seinem kleinen, angeknabberten Bleistift an. Dieser Bleistift erscheint teurer als der beste Füllfederhalter, weil er sich an ihn gewöhnt hat, weil er ein Teil seiner vertrauten Mitwelt geworden ist. Das Gemüt kann sich im allgemeinen Leben in der Liebe zu einem bestimmten Sitzplatz in der Untergrundbahn, zu bestimmten Schulwegen oder Wegen zum Dienst, zu bestimmten Mänteln, Kleidern, Gegenständen äußern. Diese Bindung des Gemüts an das Alltägliche ist natürlich in gesteigertem Maße vorhanden zur Landschaft, zum Menschen, zu Eltern, Geschwistern, Freunden und im großen zum Vaterland. Der gemütsrohe, gefühlsarme Mensch hat alle diese Gefühle anlagemäßig nicht mitbekommen und ist auch kaum - das ist außerordentlich wichtig zu wissen - durch Erziehung zu bessern, weil er gar keine Emp-

findung für die Schlechtigkeit einer Handlung hat. Wenn der Gemütsrohe z. B. ein Tier schlägt, so kommt es ihm im Innern gar nicht zum Bewußtsein, daß er etwas Schlechtes tut, denn er hat überhaupt keine Beziehung zu dem Tier. Ihm ist das andere Wesen gleichgültig.

Außerordentlich wichtig ist auch die Kenntnis dieses Typs für die Führerauslese. Es muß auf jeden Fall in einer Gemeinschaft vermieden werden, daß gemütsarme Menschen Führer werden. Die Gefahr ist vorhanden, weil sie meist nicht unintelligent, ja oft geistig sehr regsam sind und sich tarnen können.

Halt

Beim Halt unterscheiden wir gleichfalls Haltstärke und Haltschwäche. Die Stärke des Halts äußert sich in der inneren Haltung, einer innerlich festgelegten Richtung, in dem, was wir den eigenen Willen nennen. Beim Kind kann er in seinen ersten Andeutungen schon sehr früh entwickelt sein und kann sich zum Trotz steigern. Beim Jugendlichen äußert er sich in der Übernahme von Führeraufgaben, in der Fähigkeit, andere dem eigenen Willen zu unterwerfen. Die haltstarken Menschen sind, was die Erziehung anbelangt, mehr die Menschen, die sich selbst erziehen. Die Erziehung durch andere beschränkt sich vor allem darauf, ihnen die Richtung anzugeben und sie zum Gemeinschaftssinn zu führen.

Die haltschwachen Menschen sind viel mehr abhängig von ihrer Umgebung. Sie sind leicht zu beeinflussen und leicht zu lenken, verlieren aber auf der anderen Seite, sobald derjenige, der ihnen die Richtung und den Halt gab, nicht mehr da ist, wieder den Weg, wenn sie anderen Meinungen und Lockungen begegnen. Sie sind Menschen, die der dauernden Erziehung und Kräftigung ihres Haltes bedürfen, die in einer guten Gesellschaft Gutes leisten und in einer schlechten Gesellschaft verkommen.

Phantasie

Kinder leben mehr in der Phantasie als in der Wirklichkeit. Sie verstehen es, aus einfachen Dingen, aus vier oder fünf Klötzen eine Eisenbahn zu machen, oder einen einfachen Stock

zu einem wilden Hengst, mit dem sie durch die Steppe reiten, zu verzaubern. Die Puppe des Mädchens muß teilhaben am Essen, Trinken, Gucken, Spiel und Schlaf. Der Kasperle, der Weihnachtsmann sind lebendige Personen dieser reichen kindlichen Welt der Phantasie.

Diese Phantasie erhält sich bis zur Pubertät und noch danach. Mit dem Ende des zweiten Lebensjahrzehntes wird sie durch den Wirklichkeitssinn eingedämmt. Ein Übermaß an Phantasie kann bei schlecht veranlagten, insbesondere gemütsarmen Kindern zur Lügnerei, bei Erwachsenen zur Hochstapelei führen. Auch die Aussagen von Kindern und Jugendlichen sind daher bei ihrem Hang zur Phantasie mit Vorsicht zu bewerten. Phantasiearme Kinder sind selten. Ihnen fehlt die Gabe des Kindes, die Welt noch schöner zu sehen, als sie schon ist.

Geltungsstreben

Das Geltungsstreben in normalen Grenzen ist erwünscht und gesund. Da, wo es gepaart mit Gefühlsarmut und übersteigert auftritt, kann es zur krassen Selbstsucht werden. Die Frage des Grades der Stärke dieses Strebens ist ausschlaggebend für die Beurteilung. Immer sollte aber das Geltungsstreben mit Gemeinschaftssinn verknüpft sein. Aufgabe der Erziehung ist es, dafür zu sorgen.

Antrieb

Es gibt Menschen, die einen ungeheuren Antrieb haben, die jede Sache mit Schwung anpacken und sie mit demselben Schwung zu Ende führen. Es gibt auf der anderen Seite Menschen, die nur zögernd an die Aufgabe herangehen, die lustlos, schlaff und müde sind. Sie haben wenig Antrieb. Der Antrieb ist ein Zeichen der inneren Lebensstärke, des Lebenwollens. Er gibt allein der Handlung und Lebensäußerung die Farbe, entweder kräftig oder matt. Auch beim kindlichen Spiel, beim Geländesport, bei den Leibesübungen ist dieser Unterschied im Antrieb eines Menschen zu beobachten. Führerpersönlichkeiten zeichnen sich durch einen besonders starken Antrieb aus.

Stimmungen und Gefühle

Auch in seinen Stimmungen und in seinen Gefühlen hat jeder Mensch Eigenarten. Es gibt Menschen, die dauernd heiter und froh sind wie „Hans im Glück". Ihnen gelingt alles. Das, was ihnen nicht gelingt, vergessen sie schnell. Andere wieder sehen die Welt gewohnheitsmäßig durch die graue Brille, übertreiben die kleinen Unglücksfälle des Lebens und kommen über die wirklich schweren nicht hinweg.

Das gesunde Kind zeichnet sich dadurch aus, daß es heiter und fröhlich ist. Nur wenn es Hunger hat oder krank ist, verliert es diese Grundstimmung. Über seine kleinen Sorgen, Nöte und Schmerzen kommt es schnell hinweg und findet in kurzer Zeit sein Lachen wieder.

Besonders beim Erwachsenen sind Zusammenhänge zwischen der Konstitution und den Stimmungen zu erkennen. So ist der pyknische Typ in seiner Grundstimmung häufiger von einem Wechsel von heiter und traurig betroffen, während der leptosome mehr in sich gekehrt und stimmungsarm ist. Im Gegensatz zu der Stimmung, die lediglich zwischen fröhlich und traurig schwankt, gibt es zahlreiche Gefühle wie Trauer, Liebe, Furcht, Staunen, Zweifel, Haß usw. Sie sind die Antworten, die der Mensch auf seine Umwelt oder auf Ereignisse erteilt. An ihnen zeigt sich der starke Einfluß der Umgebung.

Motorisches Verhalten

Unter motorischem Verhalten versteht man Rhythmus, Tempo und Ausmaß der Muskelbewegung. Diese Eigenschaften zeigen sich in all ihren Erscheinungsformen im Gang, in der Haltung, in der Handbewegung und vor allem in der Gesichtsmuskulatur. Auch hier kann wieder Bewegungsarmut und Bewegungsreichtum vorhanden sein. Beides kann gesteigert und überspitzt sein, so daß nicht mehr von Bewegungsreichtum, sondern von einem Bewegungszwang und bei der übersteigerten Bewegungsarmut von Bewegungsstumpfsinn gesprochen werden kann. Kein Mensch kann sich diesem motorischen Verhalten des einzelnen entziehen. Er wirkt nicht nur durch seine Sprache, sondern sein Aussehen verstärkt noch den Eindruck, den diese Bewegungen auf den anderen Menschen machen. Am stärksten kommt es zum

Ausdruck bei einem Redner, der seine Zuhörerschaft fesselt. Unbewußt spricht bei ihm der ganze Körper in Haltung und Ausdruck mit. Jeder Mensch sieht, ob diese Bewegungen von innen heraus kommen, oder ob sie gekünstelt und falsch sind. Bewegungsarmut und Bewegungsreichtum sind eng mit der Konstitution verbunden. So ist der zerebrale Typ bewegungsreicher als der digestive, der athletische und der pyknische bewegungsreicher als der leptosome. Zum Beruf unbedingt notwendig ist Bewegungsreichtum beim Schauspieler. Kinder und Jugendliche verfügen im allgemeinen über einen großen Bewegungsreichtum und können ihrer Liebe zur Aufführung von kleinen Theaterstücken daher oft mit großer Ausdrucksfähigkeit folgen.

Wollen

Wollen ist ein Begriff, der eigentlich im Antrieb und im Halt mit enthalten ist. Willensstärke und Willensschwäche entsprechen ungefähr der Haltstärke und dem starken Antrieb bzw. der Haltlosigkeit und dem schwachen Antrieb. Das Wollen ist ein Vorgang des Bewußten, während Antrieb der Ausdruck einer mehr unbewußten inneren Lebenskraft ist.

Triebe

Im Gegensatz zum Wollen sind Triebe Äußerungen des Unbewußten.

Drei Haupttriebe beherrschen den Menschen: Hunger, Durst und Geschlechtstrieb. Diese Triebe dienen der Selbsterhaltung und der Erhaltung der Art. Ihre Stärke ist abhängig von Antrieb und Halt. Besonders beim Geschlechtstrieb kann sich Haltlosigkeit krankhaft äußern. Für den Erzieher ist wichtig, daß Haltlosigkeit zur Onanie führen kann, und daß gerade dieser durch Haltlosigkeit und durch äußere Verführungen entstandene Trieb bei haltlosen Jugendlichen sehr schwer und nur durch eine ständige Führung, Beobachtung, Abhärtung und Körperpflege beseitigt werden kann.

*

Das Zusammenspiel all dieser kurz geschilderten Eigenschaften bezeichnen wir als Seele. Selbstverständlich ist die Zer-

legung des Begriffes Seele in die Unterbegriffe als ein Versuch aufzufassen, einen Weg zur Beurteilung des einzelnen Menschen zu finden. Dieser Weg ist aber praktisch gangbar und bietet dem Arzt und dem Jugendführer eine verständliche Handhabe.

Zum harmonischen Zusammenspiel dessen, was wir Seele nennen, sind all diese Eigenschaften notwendig, und zwar müssen sie in einem fein abgestimmten Verhältnis zueinander stehen. Abartigkeiten, Disharmonien ergeben sich nicht etwa aus dem Fehlen einer dieser Eigenschaften oder aus dem Neuhinzutreten einer anderen, sondern lediglich aus der Stärke oder Schwäche eines dieser Begriffe. So hat jedes Kind und jeder Jugendliche ein bestimmtes Maß an Verstand. Beim Schwachsinnigen ist dieses Maß sehr gering, beim Begabten ist es außerordentlich stark vorhanden. Genau dasselbe gilt für das Gefühl, für die Phantasie, für den Halt usw. Nun darf aber nicht in den Fehler verfallen werden, den einzelnen Menschen lediglich nach einer dieser Eigenschaften zu beurteilen, wie es hier eben schon begonnen wurde mit der Bezeichnung gemütsreich - gemütsarm beispielsweise. Lediglich zur Abkürzung der Beurteilung kann eines - wie in der Karikatur eine hervorstechende Eigenschaft - genannt werden. Es darf aber nie dabei vergessen werden, daß der Charakter durch alle Eigenschaften bestimmt wird.

In der Zeit der Pubertät treten diese Gradunterschiede in ihren Eigenschaften besonders stark hervor, und so ermöglicht gerade die Pubertät mit ihrem stürmischen, oft wechselnden Verlauf einen Einblick in die Seele des jungen Menschen.

Hinzu kommt noch das Auftreten eines neuen Triebes, des Geschlechtstriebes, der sich gerade in dieser Zeit in besonderer Stärke bemerkbar macht. Ist dieser Trieb mit einer Haltlosigkeit verbunden, so können geschlechtliche Verirrungen durch die Vereinigung diese beiden Eigenschaften begünstigt werden. -

Welche Folgerungen kann nun der Erzieher aus diesem kurzen Überblick ziehen und wie kann er die Maßstäbe im Leben anlegen? Sie geben ihm erst die Möglichkeit, zu erkennen und zu beobachten, und zwar systematisch zu beobachten. Er kann ohne Vorbehalt die Jungen und Mädel daraufhin ansehen, wie sie sich zu den einzelnen Eigenschaften verhalten. Hat er eine Feststellung getroffen, so ist es seine Aufgabe, nach Möglichkeit

den Grad dieser Eigenschaft auf das richtige Maß einzuschränken. Dem Haltlosen also Halt zu geben, den Phantasten mehr zur Wirklichkeit zu erziehen, das zu stark ausgeprägte Geltungsstreben einzudämmen, dem Gemütsarmen zum Gefühl für die Gemeinschaft zu verhelfen, den Antriebsschwachen mitzureißen. Auf keinen Fall aber soll er, und das gilt besonders für die Verstandesleistung, mehr verlangen, als wirklich anlagemäßig in dem Jugendlichen vorhanden ist und als seinem Alter entspricht. Sonst kommt es mit geradezu verhängnisvoller Sicherheit zu einem Konflikt zwischen dem Erzieher und dem Jugendlichen. Oft sind hier die Eltern unvernünftig: wenn beispielsweise der Vater oder die Mutter aus ihrem nun wirklich nicht musikalischen Kinde einen Geigenvirtuosen machen wollen oder ihren mehr zur Handarbeit neigenden Jungen auf die hohe Schule pressen und ihn durch Nachhilfestunden mühsam „das Ziel der Klasse erreichen lassen". Die Fähigkeiten dieser Jugendlichen liegen meist auf ganz anderen Gebieten, und sie würden dort bestimmt oft über den Durchschnitt liegende Leistungen vollbringen. Verständnislosigkeit und mangelnde Erkenntnis der Erzieher und Eltern reißt hier ein in seinen Erbanlagen bestimmtes Leben in eine falsche Bahn und läßt schöpferische Leistungen, die auf einer anderen Ebene liegen, für den Menschen und die Gemeinschaft nutzlos veröden.

Mit dankenswerter Bereitschaft hat sich hier die Berufsauslese und Berufsförderung der HJ. eingesetzt.

Wie ist nun die Erziehung, wie sie eben kurz geschildert wurde, durchzuführen?

Hier gilt ein Wort des ersten Reichsjugendführers Baldur von Schirach: „Ich glaube an die alles bestimmende Macht des Vorbildes." Der junge Mensch sucht ein Vorbild und ahmt unbewußt dieses von ihm anerkannte Vorbild in seinen guten wie auch in seinen schlechten Eigenschaften nach.

Erste Voraussetzung für die Erziehung an einer Gemeinschaft ist die Selbsterziehung des Erziehers. Wie der Führer ist, so ist die Gefolgschaft. „Wie der Herr, so's Gescherr", das sind alte Weisheiten. Härtesten Maßstab an sich selbst legen, selbst überprüfen, selbst ringen, um sich selbst zu erkennen und sich selbst zu erziehen, das ist die Arbeit, die für den Erzieher nie aufhört.

In dem Verhalten seiner Gefolgschaft spiegelt sich der Erfolg seiner Selbsterziehung wider.

Der andere Abschnitt der Erziehung spielt sich in der Gemeinschaft und durch die Gemeinschaft ab. Gerade hier hat die Hitler-Jugend das große Verdienst, eine Gemeinschaft der deutschen Jugend ohne Rücksicht auf Stand und Geburt geschaffen zu haben. Durch das Leben in dieser Gemeinschaft schleifen sich alle Abartigkeiten, alle Schönheitsfehler leichter ab, als das etwa für das einzige Kind in der Familie möglich wäre. Hier wird der Antriebsschwache mitgerissen, der Haltlose erhält den Halt durch die Disziplin der Gemeinschaft. Der Phantast muß sich mit der Wirklichkeit abfinden. Hier ist kein Raum für überschwengliche, sensible, romantische Stimmungen und Gefühle und auch nicht für Gemütsarme, die den Sinn für die Gemeinschaft nicht finden wollen. Das alles aber geschieht in einem Entwicklungsabschnitt, in dem der Mensch noch formbar ist.

Die große Kameradschaft der deutschen Jugend hat hier eine Aufgabe begonnen; sie wird Schritt um Schritt an dieser Aufgabe weiterarbeiten.

Erziehung und Gesundheit

Elternhaus

Das Wort von der „guten Kinderstube" hat auch heute noch seine Berechtigung. Die Einflüsse des Elternhauses auf das Kind sind von großer Bedeutung. Von seinen Eltern erhält das Kind die Erbanlagen. Sie bestimmen in den Grundlinien sein späteres Leben. Mäßigend oder verstärkend können die Umwelteinflüsse auf die guten oder schlechten Anlagen einwirken. Je jünger das Kind ist, desto formbarer ist es. Aus diesem Grunde wird die grundlegende Erziehung für alle Zeiten beim Elternhaus verbleiben.

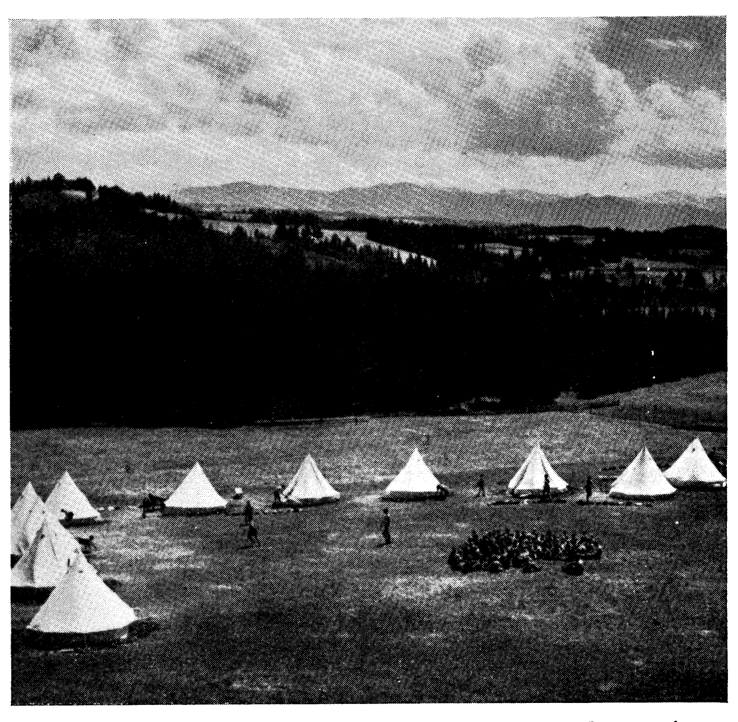
Der Einfluß der Eltern auf das Kind beginnt schon lange vor seiner Geburt und liegt begründet in ihrer eigenen Lebensführung. Gesunde Eltern mit gesunden Vorfahren haben die größte Aussicht, gesunde Kinder zu bekommen. Eltern mit gesunden Vorfahren, die aber selbst ungesund leben, können das Erbe, das sie ihrem Kinde weitergeben sollen, durch ihre Lebensführung verschlechtern. Vor allen Dingen Alkohol und Tabak, sowie die Geschlechtskrankheiten beeinflussen die Nachkommenschaft ungünstig. Noch schlimmer als beim Mann wirken sich diese schädlichen Einflüsse auf die Frau und zukünftige Mutter aus. Falsche Ernährung, mangelnde Körperpflege, Genuß von Alkohol und Tabak schaden nicht nur der Mutter, sondern durch die Schädigung der Mutter auch später dem Kinde. Die Wirkung dieser Einflüsse verstärkt sich in der Zeit, in der das Kind im mütterlichen Leibe heranwächst.

Mit seiner Geburt beginnt die Einwirkung der Umwelteinflüsse ohne Vermittlung des mütterlichen Körpers, und schon mit diesem Zeitpunkt soll auch die Erziehung durch die Eltern anfangen. Sie steht in erster Linie unter den Begriffen: Ordnung, Pünktlichkeit, Sauberkeit.

Der Säugling muß pünktlich und gewissenhaft seine Mahlzeiten bekommen. Er muß regelmäßig trockengelegt werden, muß sich also so schon unbewußt an die Innehaltung einer Ordnung gewöhnen. Je älter das Kind wird, desto fühlbarer wird die Umgebung des Elternhauses auf es einwirken. Es brauchen hier nicht viele Worte darüber verloren zu werden,



Landdienst der HJ.



Das Sommerlager

wie sehr gerade beim Kleinkind das Vorleben, die Art, wie sich das Leben der Eltern, die Ehe, das Familienleben vor ihm abspielt, die nachhaltigsten Eindrücke hinterläßt. Die Eltern sollen ihren Kindern ein gutes Vorbild geben. Darin liegt ein großer Teil der erzieherischen Kraft. Das Schöne bei dieser Aufgabe ist, daß sie sowohl erzieherisch auf das Kind als auch auf die Eltern wirkt. Mancher Mann und manche Frau gewöhnen sich, wenn sie verantwortungsbewußt an die Erziehung ihres Kindes herangehen, Unarten ab, die ihnen gerade das Kind in seiner Unbefangenheit erst richtig wieder vor Augen führt.

Ein harmonisches, natürliches Elternhaus, in dem die Kinder in Liebe zu ihren Eltern und untereinander erzogen werden und so heranwachsen, daß sie diese Erziehung kaum spüren, ist von nicht zu überbietendem Wert für das spätere Leben der Kinder. Das Kleinkind und das Kind gehört bis zu einem gewissen Alter in die Familie. Seine Eltern sind seine berufenen Führer.

Die *guten* Seiten der verschiedenen Erziehungsstätten werden in diesem Buche nicht ausführlich behandelt. Sie werden als bekannt vorausgesetzt. Aufgabe dieser Erörterung ist es vielmehr, Fehler herauszuarbeiten. Es ist das ein Schicksal, das in diesem Buch *alle* Erziehungsfaktoren (auch die Schule und die HJ.) erleiden. Damit soll ihre Bedeutung keineswegs verringert werden.

In diesem Sinne sollen hier die *Hauptfehler*, die durch das Elternhaus dem heranwachsenden Kinde gegenüber begangen werden können, kurz erörtert werden.

Diese Hauptfehler liegen vor allem in mangelnder, übersteigerter und falscher Pflege.

Solange durch den *Mangel an Pflege* nicht die lebenswichtigsten Bedürfnisse des Kindes, wie ausreichende Ernährung, Luft, Licht und Sonne betroffen werden, wird das Kind von selbst damit fertig und braucht in seiner Entwicklung nicht ohne weiteres gehemmt zu werden. Die erzieherischen Umgebungseinflüsse gerade der ersten Lebenszeit fallen natürlich dabei weg. Die mangelnde Pflege liegt teils begründet in einer Verantwortungslosigkeit der Eltern, andererseits aber auch oft in einer zu großen Beanspruchung der Mutter, besonders in

den Fällen, in denen diese selbst noch arbeiten muß. Eine Mutter und Hausfrau hat mit ihrer Familie und ihren Kindern an sich genug zu tun, um ihren Arbeitstag bis zum letzten auszufüllen. Wenn sie daneben noch im Arbeitsprozeß des Volkes ihre Pflicht tut, so ist das eine Aufgabe, die wohl eher unterschätzt als überschätzt wird. Dies gilt insbesondere für die Bauernfrau.

Der Landdienst der HJ., der weibliche Reichsarbeitsdienst und die NSV. versuchen hier, entweder durch Einsatz in der Landwirtschaft oder im Haushalt die sachgemäße Pflege der Kinder sicherzustellen. Auf die Dauer ist diese Überbeanspruchung der Frau für ein Volk aber nicht tragbar, denn die Geburtenkraft und Geburtenfreudigkeit dieser überbelasteten Frauen muß mit naturgesetzlicher Sicherheit sinken. Es wird daher immer mehr darauf hingearbeitet, die Frau zu entlasten und sie ihrer eigentlichen Aufgabe zuzuführen.

Ein Fehler, der sich für das körperliche und seelische Gedeihen der Kinder meist viel schwerwiegender auswirkt, ist die übersteigerte Pflege, die sich besonders in Familien findet, die sich einer gewissen finanziellen Sorglosigkeit erfreuen können und – wo das Kind einen Seltenheitswert hat. Sie erstreckt sich meist auf alle Gebiete des Lebens (Ernährung, Kleidung, Arbeit, Wohnung usw.). Diese übermäßige Pflege, die sich bis zu einer Art „Affenliebe" steigern kann, wird in kinderreichen Familien nicht angetroffen. Die Kinder sind dort nicht etwas Besonderes, sondern eine selbstverständliche Folge im Lebensablauf der Frau und des Mannes.

Leider übernimmt das Kind in manchen Familien aber lediglich das Erbteil des Schoßhündchens oder eines anderen Lieblingsgegenstandes. Es wird herumgezeigt, es wird bewundert, Unarten und absolut nicht natürliche frühreife Erscheinungen werden bestaunt – das arme unschuldige Kind wird in eine Entwicklung hineingedrängt, für die seine Eltern später vergeblich nach den wahren Gründen suchen. Das Kind ist der Hauptleidtragende. Es muß diese Unarten ausbaden und kann glücklich sein, wenn es im nationalsozialistischen Staat wenigstens Gelegenheit hat, sich in der Staatsjugend in die Gemeinschaft seiner Kameraden einzugliedern und diese Folge einer falschen Erziehung dort wieder abzuschleifen.

Auf der anderen Seite gibt es Eltern, die die Erziehung ihres Kindes mit zu großer Strenge leiten wollen. Oft liegt der Grund dafür in der Erinnerung an die eigene Jugend, wo sie selber nach ihrer Meinung zu viel Dummheiten gemacht haben. Sie wollen dann ihre Kinder vor diesen Dingen bewahren und verfallen in eine extreme Haltung. In einer kinderreichen Familie, in der das Kind nichts Besonderes mehr ist, ist die Erziehung durch irgendwelche Schwankungen ins Extreme weit weniger gefährdet. Hier sorgen auch schon die Geschwister untereinander für eine ausgleichende Gerechtigkeit.

Ein viel umstrittenes Kapitel war in der liberalistischen Zeit die Strafe. Es galt für unzeitgemäß, die Körperstrafe - sei es in der Schule oder im Elternhaus - anzuwenden. „Seine Majestät, das Kind" sollte sich „frei" entwickeln.

Ein Klaps auf das Gesäß beim Kleinkind und hier und da auch einmal eine etwas stärkere körperliche Züchtigung sind manchmal nicht zu umgehen, wenn auch grundsätzlich immer erst versucht werden sollte, das Kind an seinem Ehrgefühl zu packen und sein Verantwortungsbewußtsein zu wecken. Mit zunehmendem Alter soll diese körperliche Züchtigung immer mehr in den Hintergrund treten. Falsch ist es sicher, während der Reifezeit noch die körperliche Züchtigung anzuwenden. Wenn es hier einmal nottut, eine harte Strafe aufzuerlegen, dann bieten sich andere Möglichkeiten, z. B. der Verzicht auf einen erbetenen Theater- oder Kinobesuch oder auf ein anderes schönes Erlebnis. Aber auch diese Strafen sollten wirklich nur im äußersten Falle ausgesprochen werden.

Bei gesunden Kindern ist in vielen Fällen mit Güte, mit einem Appell an die kameradschaftliche Haltung und mit einem Lob zur rechten Zeit sehr viel zu erreichen.

Nie aber soll im Jähzorn gestraft werden, denn dann folgt die Strafe nicht als ein gerechter Ausgleich, sondern wirkt dem Kinde gegenüber als eine unbeherrschte Handlung des Erwachsenen. Ein im Jähzorn verzerrtes Gesicht kann sich dem Kinde lange Zeit einprägen und kann es dem Erzieher entfremden. Selbst bei der Strafe muß das Kind fühlen, daß die Strafe um seinetwillen erfolgt und nicht um des Erwachsenen willen.

In diesem Buch wird versucht, die Grundgesetze, die über der Entwicklung des jungen Menschen stehen, zu entwickeln. In

diesem Abschnitt kann keine umfassende Darstellung über die Pflege und Erziehung des Kindes gegeben werden.

Zu den Fragen der Entwicklung und Gesundheitsführung ist in den einzelnen Abschnitten dieses Buches eingehend Stellung genommen worden. Aufgabe der Eltern ist es, sich diese Erkenntnisse zu eigen zu machen und die Erziehung ihrer Kinder danach auszurichten. Bei der biologischen Betrachtung der Entwicklung des Kindes und Jugendlichen werden die Ursachen für viele kindlichen Unarten und auch manche Erkrankungen klar ersichtlich.

Nur einige Beispiele sollen hier angedeutet werden.

Manche Kleinkinder erbrechen das Essen, weil sie überfüttert werden. Die übergroße Pflege im Elternhaus möchte das Kind möglichst dick und rund sehen. Aus diesem Grunde wird nun die Nahrung in das Kind hineingestopft, ohne die Abwehrsignale zu beachten. Das Kind hilft sich dann, indem es das Essen wieder erbricht. Oft kann erst der Kinderarzt die Eltern darüber aufklären, daß sie selber an dieser Unart schuld sind, weil sie das Kind überfüttert haben.

Manche Eltern haben große Mühe, ihr Kind abends zum Einschlafen zu bringen. Sie können sich nicht erklären, warum das Kind jedesmal, wenn sie aus dem Zimmer gehen, zu weinen anfängt, warum es verlangt, daß das Licht brennen bleibt, bis es einschläft. Fragt der Arzt gründlich nach, so stellt sich oft heraus, daß sie schon in der frühesten Kindheit das Kind immer in den Schlaf gesungen und am Bett gesessen haben, bis es eingeschlafen ist. Daran hat sich das Kind gewöhnt. Die Eltern haben es damit verwöhnt. Wenn nun mit einem Male den Eltern der Gedanke kommt, daß das Kind doch jetzt alt genug sei, um allein einzuschlafen und sie sich nicht mehr abends lange an das Bett setzen, so wehrt sich selbstverständlich das Kind mit einem guten Recht dagegen.

Eine ähnliche Folge einer falschen Erziehung ist die Wehleidigkeit mancher Kinder, die bei jedem kleinen Hinfallen sofort mit einem ungeheuren Geschrei zu ihren Eltern gelaufen kommen. Die vielen kleinen Unfälle im Leben des Kindes dürfen nicht übertrieben werden. Selbstverständlich sollen die Eltern sich bei Beschwerden, die das Kind angibt, darum bekümmern, aber ohne daß das Kind zu viel davon merkt. Das Kind will

immer sehr gern im Mittelpunkt des Interesses stehen und es versucht, dieses Ziel mit allen Mitteln zu erreichen. Hat es erst einmal gemerkt, daß die Erwachsenen es auf den Arm nehmen oder sich besonders mit ihm beschäftigen, wenn es heult, dann übertreibt es alle kleinen Verletzungen. Ist ein Kind hingefallen oder schreit es aus irgendeinem Grunde, dann sollen die Eltern sich davon überzeugen, ob es wirklich verletzt ist. Wenn aber nichts Ernsthaftes vorliegt, so sollen sie dem Kinde sagen, daß es ja gar nichts hat, sie können vielleicht noch pusten oder „Heile-Segen" machen. Haben die Kinder erst einmal gemerkt, daß ihre kleinen Schmerzen überbewertet werden, dann verstehen sie es sehr schnell, sich in den beliebten Mittelpunkt des Interesses zu bringen. Besonders die „Tanten", die keine Erfahrung in der Behandlung der Kinder haben, werden von ihnen schnell als die „schwächste Stelle" in der Front der Erwachsenen erkannt.

Diese „Tanten" und die lieben Omas und Opas spielen manchmal eine gefährliche Rolle in der Erziehung des Kindes, nämlich dann, wenn sie alles besser zu wissen glauben als die Erzieher und die Eltern und für sich das Vorrecht, die sorgsam durchgeführte Erziehung durchkreuzen zu dürfen, in Anspruch nehmen. Bei den Opas und Omas muß allerdings oft ein Auge zugedrückt werden, denn wer entsinnt sich nicht aus seiner Kindheit, wie schön gerade ein Ausflug zu den Großeltern mit ihrer Milde und großelterlichen Liebe war.

Manche Tante und auch die Großeltern können gerade in einer Zeit, wo die Frau überlastet ist, als eine natürliche Hilfskraft bei der Pflege des Kindes und zur Unterstützung im Haushalt einspringen. Zwei Voraussetzungen müssen allerdings dabei gewahrt werden: Sie müssen völlig gesund sein und - die Hilfe darf nicht aufgedrängt werden.

Besonders ältere Leute, die oft hüsteln, müssen vorher röntgenologisch auf eine eventuelle Alterslungenschwindsucht untersucht werden, denn gerade das Kleinkind ist durch eine derartige Ansteckungsquelle besonders gefährdet. Wenn diese Voraussetzungen aber erfüllt sind und sie sich in den Erziehungsplan einordnen, kann manche kinderlose Tante oder manche Großmutter einer überlasteten Mutter viel Arbeit abnehmen. Es ist dies kein besonderes Geschenk, sondern sie erfüllen damit

nur eine naturgegebene Pflicht ihrer Familie und ihrer Sippe gegenüber.

Leider gibt es aber unter den Verwandten auch unliebsame Erscheinungen, die trotz heftigen Schnupfens und trotz der höflichen aber bestimmten Bitte der Mutter, sich heute dem Kinde nicht so zu nähern, vor allen Dingen, es nicht abzuküssen, „ihrer Liebe keine Schranken antun wollen" und vielleicht gar noch beleidigt sind. *Kranke Menschen gehören nicht in die Kinderstube.* Das sollte eine Selbstverständlichkeit sein.

Fast noch schlimmer sind diejenigen, die alles besser wissen. Manche Anordnung des Arztes ist durch eine verantwortungslose Äußerung eines Besserwissers nicht durchgeführt worden zum Schaden der Kinder.

An anderer Stelle dieses Buches wurde immer wieder darauf hingewiesen, wie groß der Bewegungsdrang und die Freude an der Bewegung beim Kind und beim Jugendlichen ist. Diesen Trieb des Kindes anzuerkennen und zu berücksichtigen, ist eine der wichtigsten Aufgaben der Eltern. Leider wird dagegen auch noch oft verstoßen.

Ein kleines Kind, das bereits kriechen kann, darf nicht mehr im engen Gitter gelassen werden und erst recht nicht, wenn es die ersten Gehversuche macht. Die Eltern dürfen sich dann nicht wundern, wenn es heult und unzufrieden ist. Das Kind verlangt sein Recht, und vielleicht das naturnotwendigste Recht neben der Ernährung und dem Schlaf ist seine Forderung nach Bewegungsfreiheit. Es hat diese Bewegung für seine Entwicklung nötig. Die Bewegung ist der Anreiz für das Wachstum und die Ausbildung seiner Organe. Mit der gleichen Notwendigkeit braucht das Kind das Spiel, und zwar als körperliche und auch seelische Notwendigkeit. Sind es beim Kleinkind ein paar Klötze, mit denen es einen Turm bauen kann, später ein Teddybär, ein Ball, eine Puppe, ein Holländer, eine Schaukel, so steigert es sich allmählich zum Bilderbuch, zum Malbuch, zur Bastelei, zum Sportgerät und zur Handarbeit, später je nach der Eignung zum Kunsthandwerk, Handwerk, zur Musik, bei vielen Jungen zum sportlichen Wettkampf.

Spiel und sportlicher Wettkampf je nach dem Alter des Kindes oder Jugendlichen ist nicht etwas Überflüssiges, sondern

eine Voraussetzung zur gesunden Entwicklung des Kindes und Jugendlichen. Auch dann, wenn das Kind vielleicht schon frühzeitig im Haushalt, im Garten oder im landwirtschaftlichen Betrieb mitarbeiten muß, soll immer versucht werden, diese Arbeit so zu gestalten, daß dem schöpferischen Drange des Kindes Gelegenheit zur Auswirkung gegeben wird. Die Kinder sollen z. B. im Garten nicht nur damit beschäftigt werden, die eintönigste und langweiligste Arbeit, wie Steine auflesen und Unkraut jäten, zu übernehmen. Wenn der Vater ihm ein kleines Stück des Gartens in eigene Bearbeitung unter seiner Oberleitung gibt, so kann der Junge oder das Mädel für die Familie eine wirksame Hilfe darstellen, gleichzeitig aber macht ihnen die Arbeit auch Freude. Die Verantwortung und die eigene Aufgabe wirken sich in ihrem erzieherischen Wert aus. Es sind das nur kleine Änderungen, die aber von großer Bedeutung sind. Die Arbeit wird in jedem Falle geleistet. Das ist das sachliche Ziel. Aber sie wird gern und freudig geleistet, und das ist für die Entwicklung und die Stellung des Kindes zur Arbeit von großer Bedeutung.

Die größte Qual für ein Kind ist die Eintönigkeit. Aus diesem Grunde ist es auch abzulehnen, eintönige Arbeiten, die zwar körperlich keine Anstrengung bedeuten, von Kindern zu fordern, wie z. B. das eintönige Auseinandernehmen oder Zusammensetzen eines kleinen Mechanismus. Das erste Mal macht das dem Kinde Freude. Aber alle anderen Male, wo es diese sture, eintönige Arbeit wiederholen muß, führt es zu einer Vergewaltigung der seelischen und körperlichen Bewegungsfreude, des Dranges zur eigenen Gestaltung und der Verwirklichung der lebendigen Phantasie des Kindes.

Die Zahl der Beispiele ließe sich mit Leichtigkeit vermehren. Trotzdem gibt es für alle vielfältigen Fragen eine klare Antwort, die es jedem Vater und jeder Mutter ermöglicht, bei einiger Überlegung die richtige Einstellung zu ihrem Kinde zu finden. *Diese Antwort liegt in der Forderung, nicht ihre Gedankenwelt voraussetzungslos auf die des Kindes zu übertragen, sondern immer wieder zu versuchen, sich in das Leben des Kindes hineinzufühlen.*

Immer wieder zeigt es sich, daß viele Enttäuschungen, Fehl-

leistungen und Schwierigkeiten bei der Erziehung des Kindes durch den Erzieher verursacht werden. Bei allen Unarten sollten die Eltern und Erzieher die Fehler daher in erster Linie einmal bei sich selber suchen. Wollen sie ihr Kind natürlich und richtig erziehen, so dürfen sie sich nicht lediglich von *ihrem* Standpunkt aus Gedanken darüber machen, sondern sie müssen versuchen, einen Einblick in die Entwicklung des Kindes zu gewinnen und die Naturgesetze zu finden und zu begreifen, die über der Entwicklung eines Menschen stehen. Diese Möglichkeit haben sie, indem sie den Arzt fragen oder in einem geeigneten Buch versuchen, diese Grundkenntnisse zu erwerben.

Wohl jeder Mensch, der sich ein Auto gekauft hat, beschäftigt sich eingehend mit dem Bau, mit der Behandlungsweise und der Pflege dieses Wagens. Es gibt genug Schriften darüber.

Es gibt viel weniger Menschen, die sich mit derselben Sorgfalt Gedanken über die Entwicklung und die Eigenart ihrer Kinder machen. Sie wundern sich dann oft über Unarten und können absolut nicht begreifen, woher gerade ihr Kind diese Fehler hat.

Heute hat jede Mutter Gelegenheit, sich über die richtige Pflege und das richtige Verhalten ihrem Kinde gegenüber zu unterrichten. Das Wissen um all diese Dinge in die Elternschaft hineinzutragen, bemühen sich die Ärzte im Rahmen der Gesundheitsführung. Das Verständnis für die Entwicklung des Kindes ist eine Voraussetzung für seine Behandlung. Das Kind darf nicht als ein kleiner Erwachsener ohne die Rechte des Erwachsenen angesehen werden, sondern es ist in jedem Alter eine besondere Persönlichkeit, die ihre eigenen Gesetze hat. Diese Gesetze und dieses Eigenleben sollen die Eltern achten. Sie sollen sich nicht auf den Standpunkt des Überlegenen stellen. Sie sollen Fragen, die an sie gestellt werden, ehrlich beantworten, so daß sie das Kind seinem Entwicklungsstand entsprechend auch verstehen kann. Die Antwort „das verstehst du nicht" ist der Ausweis eines schlechten Erziehers. Die Erziehung muß den augenblicklichen Rahmen und die augenblicklichen Fähigkeiten des Kindes berücksichtigen. Es ist ein ganz falscher und verderblicher Ehrgeiz, wenn die Eltern aus ihrem Kinde möglichst frühzeitig etwas herausholen wollen, was der Entwicklung des Kindes nicht entspricht und was dann naturgemäß

zu einem Krampf führt. Die wenigsten Wunderkinder sind alt geworden.

Eine wesentliche Frage, die die Eltern vor eine Entscheidung stellt, tritt an sie heran, wenn die Kinder eingeschult werden sollen. Ist das Kind schon reif genug für die Schule, ist es körperlich geeignet oder soll man lieber noch ein Jahr warten?

Das Grundschulgesetz läßt hier eine gewisse Freiheit. Danach wird das Kind zu Ostern des Jahres schulpflichtig, in dem es bis zum 30. Juni das 6. Lebensjahr vollendet hat. Die Eltern können ihr Kind zur Schule geben, wenn es bis zum 30. September das 6. Lebensjahr vollendet hat. Hier hat der Gesetzgeber die Möglichkeit geschaffen, besonders früh entwickelte Kinder ein halbes Jahr vor Vollendung des 6. Lebensjahres einzuschulen. Das ist auch biologisch begründet, da es Kinder gibt, deren Entwicklung früher abgeschlossen ist, und die dann in der Schule ausreichend Beschäftigung für ihren geistigen Tätigkeitsdrang finden. Andere Kinder besitzen wiederum noch nicht die körperliche und seelische Reife, die sie für die Schule brauchen. Hier drängt oft ein falscher Ehrgeiz die Eltern, ohne Rücksicht auf den Entwicklungsstand der Kinder, sie doch einzuschulen. Dieser Ehrgeiz kann für die spätere Entwicklung des Kindes verhängnisvoll sein, da es von nun ab Leistungen erfüllen muß, zu denen es noch nicht voll befähigt ist. Es gerät in eine krampfhafte Einstellung, die Ausbildung von Angstneurosen und überhaupt eine ängstliche und verkrampfte Einstellung zum Leben kann dadurch begünstigt oder überhaupt erst geweckt werden. Das Kind wird dann von Klasse zu Klasse gehetzt. Es erlebt jedes Jahr die Angst vor dem Sitzenbleiben, das letzten Endes noch eine Lösung gegenüber der unbiologischen Leistungsforderung bedeuten würde, denn dadurch käme es in eine Klasse, deren Anforderungen es auf Grund seiner körperlichen, geistigen und seelischen Fähigkeiten erfüllen könnte und damit auch zu einer inneren Ausgeglichenheit.

Hier ist die Zusammenarbeit von Jugendarzt, Eltern und Jugenderziehern besonders notwendig, um dem Kind einen schlechten Start für sein späteres Leben zu ersparen. Bei der Beurteilung derartiger Fragen dürfen nie persönliche Gründe, Eitelkeit oder falscher Ehrgeiz der Eltern, sondern lediglich die

biologischen Beweggründe, das ärztliche Gutachten, ausschlaggebend sein.

Die Lösung der Aufgabe, das Kind und den Jugendlichen zu einem gesunden Menschen zu erziehen, wird immer eng verbunden sein mit der Haltung des Erwachsenen. Leider versagen viele Eltern heute noch bei der Mitarbeit an dieser Aufgabe. Die schönste Lösung wäre die, daß das Kind von seinen Eltern hineingeführt wird in das Leben, daß es im Elternhaus lernt, wie es sein Leben gestalten muß, daß es auch im Elternhaus erfährt, wie ein neuer Mensch entsteht, daß ihm der Vater oder die Mutter die Fragen über die geschlechtlichen Beziehungen zwischen Mann und Frau seinem Alter entsprechend ehrlich beantwortet. Leider ist dieser Idealzustand heute noch nicht erreicht. Es ist daher Aufgabe der Hitler-Jugend, sich mit ihren Führern und Ärzten auch auf diesem Gebiet einzusetzen. Dieser Einsatz erfolgt am besten gemeinschaftlich zwischen Eltern, Jugenderzieher und Arzt. Wenn diese Front geschlossen in einer zielbewußten Arbeitsgemeinschaft zusammensteht, dann ist schon viel, ja fast alles, gewonnen.

Dieser Zusammenarbeit dient in der HJ. besonders die Elternsprechstunde des HJ.-Arztes, die in sehr vielen Standorten sich bereits bewährt hat, ferner die Elternabende der Einheiten, die den Eltern einen Einblick in die Arbeit der HJ. geben sollen. Ihr dient weiterhin das Schrifttum der Jugend, insbesondere das Buch und die Zeitschrift.

Von den Eltern muß außerdem verlangt werden, daß sie die Arbeit des Jugendarztes unterstützen. Leider muß hier festgestellt werden, daß diese Unterstützung von seiten mancher Eltern noch nicht so ist, wie sie sein soll. Besonders hat sich herausgestellt, daß es oft gerade wohlhabende Eltern sind, die die Arbeit für die Gesundheit ihres Kindes nicht in dem Maße fördern, wie es nottut. Wer Kritik üben will, muß eine Berechtigung dazu haben. Diese Berechtigung erwirbt er sich nur durch besonderen Einsatz.

Auf der anderen Seite ist es aber erfreulich, feststellen zu können, daß ein anderer großer Teil der Elternschaft sich mehr und mehr mit den Fragen der Gesundheitsführung der Jugend beschäftigt, und daß in vielen Orten eine Arbeitsgemeinschaft

zwischen Eltern, Jugendarzt und Jugenderzieher bereits besteht.

In allem aber sollten die Eltern ihren Kindern Vorbild sein. Das ist die unnachahmlich beste Erziehungsmethode. Ein Kind, das in einer Familie aufwächst, in der es alkohol- und tabakverräucherte Räume täglich erlebt, kann vielleicht aus einer Abwehr gegen diese schlechten Verhältnisse auf diese Genußgifte verzichten lernen. In den meisten Fällen aber wird das Kind in die Fußstapfen seiner Eltern treten und von frühester Jugend an den Genußgiften verfallen.

Das gilt für viele Gewohnheiten der Eltern. Nervöse Eltern haben nervöse Kinder. Unartige Kinder haben meist auch „unartige" Eltern.

Aber auch in der Entwicklung des gesunden Kindes, das unter günstigen Umwelteinflüssen aufwächst, gibt es Zeiten, in denen es durch seine Unausgeglichenheit und mancherlei Unarten den Eltern Sorge bereitet. Diese Entwicklungsabschnitte müssen Eltern und Erzieher kennen, um nicht von ihnen überrascht zu werden.

Der erste liegt schon im zweiten und dritten Lebensjahr – dem Trotzalter –, wo die kleine Persönlichkeit des Kindes zum ersten Male in Widerspruch gerät zu dem Willen des Erwachsenen.

Der zweite Abschnitt liegt in der Zeit des ersten Gestaltwandels, der auch deshalb als „kleine Pubertät" bezeichnet wird.

Der dritte und schwierigste Lebensabschnitt liegt in der Pubertät, über die schon in den Abschnitten „Die Reifezeit" und „Die Entwicklung" ausführlich geschrieben wurde. Die Eltern können manche Handlungsweise oft nicht mehr verstehen, wenn sie nicht berücksichtigen, daß das Kind in diesen Entwicklungsabschnitten besonderen körperlichen und seelischen Veränderungen unterworfen ist. Die Eltern können sich auch oft nicht so sehr an ihre eigene Jugend erinnern. Gerade in diesen Zeiten kommen Eltern und Kinder oft auseinander und verlieren leicht die Fühlung miteinander. Mit diesen Klippen müssen die Eltern rechnen. Sie müssen wissen, daß besonders in der Zeit des ersten Gestaltwandels und der Pubertät der junge Mensch tiefgreifende Veränderungen körperlicher, charakterlicher und seelischer Art durchmacht. Gerade hier haben die Eltern als

ausgereifte Persönlichkeiten die Pflicht, sich in den Jugendlichen hineinzufühlen und vor allen Dingen nie die Verbindung mit dem Jugendlichen zu verlieren. Das Verhältnis kann vielleicht einmal äußerlich kühler werden, aber es sollte doch letzten Endes immer das Gefühl vorherrschen, daß das Kind in seinen Eltern die besten Freunde und Kameraden besitzt.

Zu dieser Kameradschaft zwischen Eltern und Kind muß noch eins gesagt werden.

Manche Eltern möchten in ihrer übergroßen Liebe das Kind ihr ganzes Leben lang für sich behalten. Wie bereits an anderer Stelle ausgeführt wurde, liegt es aber in der Entwicklung des jungen Menschen, daß der Weg des Kindes vom Mutterleib bis zur Reife ein ständiger Weg zur Selbständigkeit, ein Weg der Ablösung von der Familie, der Eingliederung in die große Gemeinschaft und der Bildung einer eigenen Familie ist. Darüber müssen sich die Eltern immer klar sein. Sie müssen diesen Drang zur Selbständigkeit achten. Sie werden dann zu ihren Kindern als mehr und mehr selbständigen Menschen auch ein besseres Verhältnis haben, als wenn sie dauernd versuchen, einen Zustand aufrecht zu erhalten, der schon längst nicht mehr besteht. Das Gefühl der kindlichen Liebe zu den Eltern muß sich nicht in jeder kleinen Abhängigkeit äußern. Wenn die Eltern das selbständige Leben ihrer Kinder mehr achten, dann wird auch damit die Liebe des Kindes veredelt. Sie dürfen nicht erwarten, daß dieses Gefühl tagtäglich in vielen kleinen Dingen zum Ausdruck kommt, und daß sie räumlich immer mit dem Kinde zusammenbleiben müssen. Es ist für ihr Kind sowohl gesundheitlich als auch erzieherisch besser, wenn sie es als Pimpf, Jungmädel, Hitler-Junge oder BDM.-Mädel auf die Fahrt oder ins Lager schicken, anstatt es aus elterlichem Egoismus mit an die See oder in einen Kurort zu nehmen. Das Lager und die Fahrt ist die natürliche Erziehungsgemeinschaft der Jugend.

Auf der anderen Seite allerdings haben die Eltern ein Anrecht darauf, daß ihre Kinder ausgesprochene Familienfeste, wie z. B. das Weihnachtsfest, zu Hause verleben.

Die Eltern müssen zu einem gewissen Zeitpunkt ihre Erziehungsaufgabe mit anderen Erziehungsfaktoren teilen. Ist ein gutes Verhältnis zwischen Eltern und Kindern aber vor-

handen und haben die Eltern Verständnis für die Entwicklung des Kindes, so erleben sie später manchen Höhepunkt ihrer elterlichen Freude, die sich nicht in einer dauernden Abhängigkeit zeigt, sondern vielleicht nur in einer bestimmten Haltung, in einer Bemerkung oder in einem Feldpostbrief. Diese Menschen brauchen nicht dauernd Beweise für ihre Gefühle zu erhalten, sondern sie können anhand einzelner Erlebnisse ein großes Gefühl des Stolzes und der Zusammengehörigkeit empfinden. Sie sehen dann später, wenn ihre Kinder verheiratet sind, in ihren Enkeln noch einmal die Entwicklung ihrer Kinder und ihr eigenes Leben vorüberziehen und sind dann wirklich unlösbar eingegliedert in die Kette zwischen Ahn und Enkel.

Schule

Der Übergang aus der Zeit der Freiheit, des Herumtummelns, des Spieles in die Schulzeit, in die Zeit, wo von dem Kinde die Erledigung bestimmter Aufgaben in bestimmter Zeit verlangt wird, wo an es zum ersten Male der „Ernst des Lebens" herantritt, in die Zeit, wo an Stelle der lockeren, leichten Muskelarbeit die Dauerbelastung des Sitzzwanges tritt, bedeutet für das Kind eine starke Umstellung, wenn auch die moderne Schule schon versucht, durch einen lockeren Aufbau des ersten Schuljahres diese ungünstigen Einwirkungen zu mildern. Keinesfalls soll mit dieser Feststellung am Beginn dieser Betrachtung die Notwendigkeit der Schule und ihre Bedeutung für die geistige Entwicklung in irgendeiner Weise herabgemindert werden, soll doch gerade durch die Schule die geistige Grundlage für die spätere Lebensarbeit des erwachsenen Menschen gegeben werden. Sicher wurden in der Vergangenheit durch die Schule angeblich verursachte Schäden übertrieben und ebenso sicher hat sich vieles in der Schule gebessert. Kein Ausbildungswerk aber kann stillstehen.

Erhöhung der Leistungsfähigkeit, der Gesundheit und des Wissens - das ist das Ziel, an dem ohne Unterlaß gearbeitet wird. Bewußt wird dabei die kameradschaftliche Zusammenarbeit zwischen Arzt und Erzieher betont.

Vor allen Dingen muß das „Sitzen" – ähnlich wie das
schon früher besprochene „Stillstehen" – als eine außerordent-
lich unbiologische Dauerbelastung angesehen werden. Die Hal-
tung beim Schreiben und auch beim Lesen ist vornübergeneigt.
Durch die vorgeschobenen Schultern wird der Brustkorb ein-
geengt, dadurch wiederum die Atembreite vermindert. Durch
die ungenügende Weitung des Brustkorbes werden besonders
die oberen Lungenpartien zu wenig belüftet. Die flache Atmung
aber schwächt die Widerstandsfähigkeit der betreffenden Lungen-
teile. Durch das Stillsitzen in gebeugter Haltung – Knie, Ell-
bogen und Hüfte sind beim Sitzen fast immer gebeugt – wird
der Rückfluß des verbrauchten Blutes zum Herzen erschwert, da
die Muskelarbeit, die die zwischen den Muskeln gelegenen Venen
zum Herzen zu auspreßt, fehlt. Zu dieser Erschwerung der Herz-
arbeit kommt der Luft- und Lichtmangel. Die Folgen dieser
unbiologischen Lebensweise sind oft verminderte Widerstands-
fähigkeit gegen Infektionen, Haltungsschwäche und Haltungs-
verfall.

Unbedingt notwendig ist es daher, um wenigstens einen ge-
ringen Ausgleich zu schaffen, die Zahl der Pausen
zwischen den Stunden reichlich zu bemessen und wenigstens in
diesen Pausen den Schülern Gelegenheit zu geben, herum-
zutollen, um die oben geschilderten unbiologischen Einflüsse aus-
zugleichen. Die Schulen, in denen die Schüler unter Aufsicht
des Lehrers gezwungen sind, zu zweien, gesittet, langsamen
Schrittes auf dem Schulhof zu „promenieren", dürfte es wohl
jetzt nicht mehr geben.

Besondere Bedeutung kommt hierbei der Anlage des
Schulhofes zu. Noch viele Schulhöfe machen einen
traurigen Eindruck. Oft sind sie mit Kies belegte große Flächen.
Hier und dort stehen einige Bäume. Es müßte auch hier ver-
sucht werden, dem Schulhof ein natürliches Aussehen in Form
eines kleinen Wildparkes oder Wildgartens zu verleihen. Das
kann auch auf kleinem Raume mit geringen Mitteln durch-
geführt werden.

Bei der Festsetzung der Länge und der Anzahl der Unter-
richtsstunden sollte noch mehr als bisher der Arzt gehört
werden.

Eine vielen Lehrern bekannte Erscheinung ist das

„Schlafen" seiner Schüler zum Schluß der Unterrichtsstunde. Das liegt bestimmt nicht immer am Stoff oder an der mangelnden Vortragsgabe des Lehrers, sondern an der Abnahme der Konzentrationsfähigkeit des Schülers. Bei der Festlegung der Dauer der Unterrichtsstunden müssen Beobachtungen über die Dauer der Konzentrationsfähigkeit der verschiedenen Altersstufen zugrunde gelegt werden. Es hat keinen Sinn, Schulstunden absitzen zu lassen, sondern Aufgabe der Schule ist es ja, die Schulzeit, die Zeit des unbiologischen Stillsitzens, auf ein Mindestmaß zu beschränken und in diesem Mindestmaß von Zeit ein Höchstmaß von Wissen zu vermitteln. Das ist wahrhaftig eine große Kunst, aber diese Kunst muß vom Lehrer gefordert werden.

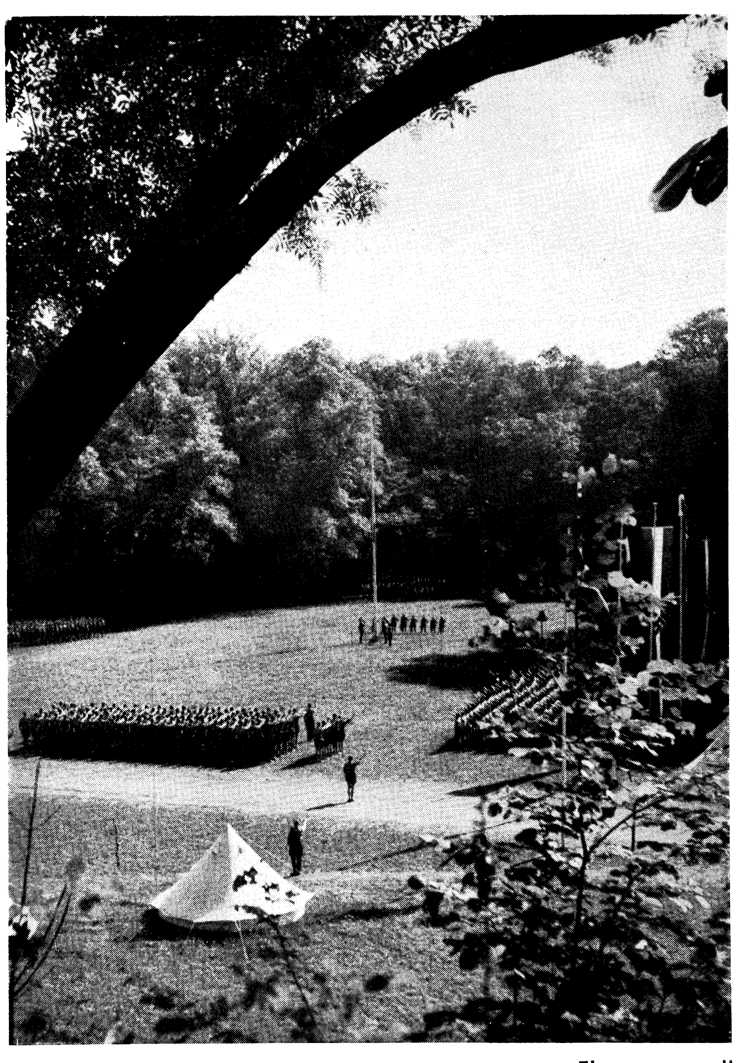
Diese Beobachtungen über die Länge und Stärke der Beanspruchung liegen vor.

Von den Ärzten Kraepelin, Keller, Spitzy und Czerny wird mitgeteilt, daß die Aufmerksamkeit bei 5- bis 7jährigen Kindern 15 Minuten lang, bei 7- bis 10jährigen 20 Minuten, bei 10- bis 12jährigen 25 Minuten und bei 12- bis 15jährigen Kindern 30 Minuten anhält.

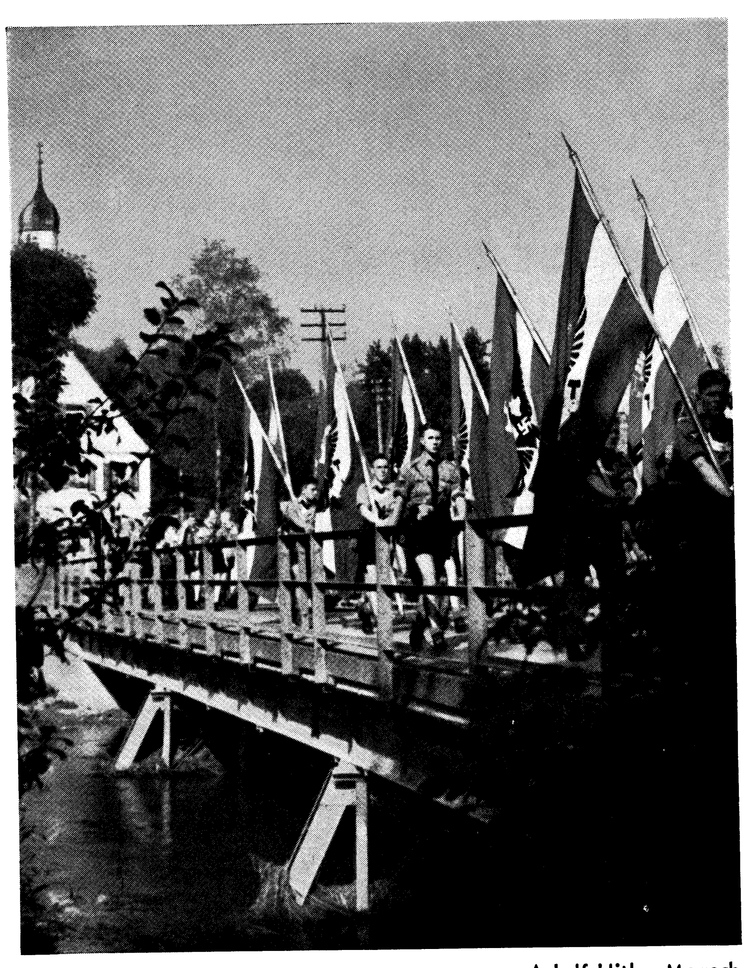
Wie sieht nun heute der Schulunterricht aus?

Im Durchschnitt beträgt die Schulstunde nach dem 12. Lebensjahr 45 Minuten. Die Stunden sind unterbrochen von Pausen bis zu 15 Minuten, sind also zumindest 15 Minuten zu lang. Dazu kommt noch der gelegentliche Nachmittagsunterricht. Dieser Vergleich ergibt also, daß ein Teil der in der Schule verbrachten Zeit verschlafen werden muß, und daß den Schülern daraus nicht einmal ein Vorwurf gemacht werden kann. Diese verschlafene Zeit könnte bestimmt besser ausgenutzt werden durch einen biologischen Aufenthalt im Freien.

Der HJ.-Arzt Professor Kohlrausch beschäftigt sich in dem Buch „Gesundheitsführung der Jugend" eingehend mit diesen Fragen. Er fordert eine 30 Minuten lange Unterrichtsstunde mit 10 Minuten Pause, nach der dritten Stunde 15 Minuten Pause. Was für den geistigen Unterricht gilt, gilt auch für die Turnstunden. Sie liegen außerdem zum größten Teil am Ende der Unterrichtsstunden, so daß nach den Angaben von Sippel und nach eigenen Beobachtungen die Leistungsfähigkeit an sich schon vermindert ist.



Flaggenappell



Adolf-Hitler-Marsch

So gibt Sippel an, daß Turnstunden von 35 Minuten Länge die geistige Leistungsfähigkeit späterer Stunden erhöhen, während längere Turnstunden sie mindern. Turnstunden nach der 4. Stunde waren für die spätere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit ungünstig. Außerordentlich beachtenswert ist dieser Einfluß der geistigen Arbeit auch auf die später folgende körperliche Arbeit.

In diesen Turnstunden werden sich bei guter Leitung die Jungen voll einsetzen, bei schlechter Leitung nur die sportbegeisterten, während die trägen sich in irgendeiner Form zu drücken versuchen.

Kohlrausch fordert, daß der Vormittag der geistigen, der Nachmittag der körperlichen Schulung gehören solle. Demnach würde auch der Nachmittag von den Schulaufgaben befreit sein und der Vormittag vom Turnen.

Neben den oben angeführten Gründen kommt noch hinzu, daß in wenigen Schulen Brause- und Waschvorrichtungen vorhanden sind, so daß die dringend notwendige Ganzreinigung des Körpers nicht durchgeführt werden kann. Die Schüler müssen dann mit ihrem schmutzigen, verschwitzten Körper in ihre Sachen hinein, ein Zustand, der ihnen nicht paßt und der auch im Widerspruch zu jeder Körperpflege steht. Findet der Sport am Nachmittag statt, so können sie im Sportzeug oder im Schutzanzug zum Sportplatz gehen und entweder dort brausen oder sich zu Hause ganz reinigen.

Weiter beschäftigt sich Kohlrausch mit dem Verhältnis der geistigen zu den körperlichen Stunden. Er rechnet etwa 30 geistige und technische Stunden, 4 bis 5 Turnstunden, 2 HJ.-Stunden mit Außendienst, etwa 9 Stunden Schul- und Besorgungswege einschließlich Schulpausen, 4 bis 5 Stunden freien Spieles und kommt zu dem Ergebnis, daß davon höchstens 11 Stunden als Wachstumsreize gewertet werden können, die übrigen 9 Stunden „bestenfalls" als Erholungszeit. - Diese wöchentliche Berechnung ist noch außerordentlich günstig angelegt.

Der Hitler-Jugend, der der Vorwurf der Überanstrengung oft gemacht worden ist, steht dabei viel zu wenig Zeit für die körperliche und weltanschauliche Schulung zur Verfügung. Eine Lösung sieht Kohlrausch nur in der Verkürzung der geistigen

Fächer und einer Verlegung nur auf den Vormittag, ferner in einer Verkleinerung der Schulklassen und vor allen Dingen in einer Vermehrung der Stunden für die systematischen Leibesübungen auf 9 und der Spielstunden auf 6 bis 8 in der Woche.

Es erhebt sich die Frage, ob diese vom Arzt als biologisch notwendig erhobenen Forderungen durchgeführt werden können. Wir glauben, daß bei einer einsatzbereiten Erzieherschaft, bei einer sorgfältigen Überprüfung des Lehrstoffes, in kürzerer Zeit mehr geschafft werden kann, als in einer Zeiteinheit, die über das biologische Fassungsvermögen des Jugendlichen hinausgeht. Es muß wie auf allen Gebieten der Erziehung auch auf dem Gebiet der schulischen Arbeit nicht irgendeiner Ideologie oder einem Dogma gefolgt werden, sondern maßgebend sind lediglich die Beobachtungen der biologischen Grundlagen desjenigen, der die Arbeit leisten soll, in diesem Falle also des Jugendlichen. In gemeinschaftlicher Arbeit zwischen Arzt und Erzieher müssen alle Wege und Anregungen zumindest geprüft werden, die zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit und Gesundheit führen können. Darüber hinaus müßte, soweit es irgend möglich ist, versucht werden, den Unterricht im Freien abzuhalten, zumindest ist aber auf die Lüftung der Klasse sorgfältig zu achten.

Richtunggebend ist auch heute noch das Wort des Führers in „Mein Kampf":

> „Die Schule als solche muß in einem völkischen Staat unendlich mehr Zeit freimachen für die körperliche Ertüchtigung. Es geht nicht an, die jungen Gehirne mit einem Ballast zu beladen, den sie erfahrungsgemäß nur zu einem Bruchteil behalten, wobei zudem meist anstatt des Wesentlichen die unnötigen Nebensächlichkeiten hängenbleiben, da das junge Menschenkind eine vernünftige Siebung des ihm eingetrichterten Stoffes gar nicht vorzunehmen vermag. Wenn heute, selbst im Lehrplan der Mittelschulen, Turnen in einer Woche mit knapp zwei Stunden bedacht und die Teilnahme daran sogar als nicht obligat dem einzelnen freigegeben wird, so ist dies, verglichen zur rein geistigen Ausbildung, ein krasses Mißverhältnis."

Und an anderer Stelle:

> „Die übermäßige Betonung des rein geistigen Unterrichts und die Vernachlässigung der körperlichen Ausbildung fördern aber auch in viel zu früher Jugend die Entstehung sexueller Vorstellungen. Der Junge, der in Sport und Turnen zu einer eisernen

Abhärtung gebracht wird, unterliegt dem Bedürfnis sinnlicher Befriedigung weniger, als der ausschließlich mit geistiger Kost gefütterte Stubenhocker. Eine vernünftige Erziehung aber hat das zu berücksichtigen. Sie darf ferner nicht aus dem Auge verlieren, daß die Erwartungen des gesunden jungen Mannes von der Frau andere sein werden als die eines vorzeitig verdorbenen Schwächlings."

Ausgehend von der Erkenntnis, daß der Schulaufenthalt in die Lebensführung des Kindes und Jugendlichen in unbiologischer Weise eingreift, wurde schon frühzeitig versucht, hier durch eine besondere ärztliche Betreuung die schädlichen Einwirkungen nach Möglichkeit zu vermindern und darüber hinaus erkrankte und mit Schäden behaftete Kinder der Behandlung zuzuführen.

Schon im Jahre 1897 stellte die Stadt Wiesbaden nebenamtliche Schulärzte an. Im Jahre 1903 wurden in Mannheim hauptamtliche Schulärzte angestellt. Heute gibt es in Deutschland ungefähr 70 Prozent nebenamtliche und 30 Prozent hauptamtliche Schulärzte.

Die beiden Wege, die hier *zur ärztlichen Betreuung der Schuljugend* beschritten wurden, haben ihre Vorteile und ihre Nachteile. Der nebenamtliche Arzt, der die Schularztarbeit noch neben seiner Praxis durchführt, ist meist durch seine Praxis so in Anspruch genommen, daß für die Betreuung der Schuljugend nicht genügend Zeit übrig bleibt. Andererseits wird er einen Teil der Kinder bereits als Hausarzt kennen und so eine bessere Beurteilungsmöglichkeit über ihre Entwicklung und ihren Gesundheitszustand haben. Der hauptamtliche Schularzt kann sich ganz auf sein Aufgabengebiet einstellen. In der Beschränkung auf diese Arbeit aber liegt die Gefahr des Bürokratismus. Wenn auch die Arbeit so viele Anregungen sozialhygienischer Art bietet, so ist sie eben doch nur ein kleiner Ausschnitt aus der Arbeit eines Arztes.

Es lag nahe, beide Wege zu beschreiten und haupt- und nebenamtliche Ärzte in einem größeren Bezirk mit der Aufgabe der schulärztlichen Betreuung zu betrauen. Der hauptamtliche Schularzt hat dann die grundsätzliche Leitung, ihm stehen nebenamtliche Schulärzte in den einzelnen Bezirken zur Verfügung. Auf 1200 bis 2000 Kinder sollte ein hauptamtlicher Schularzt vorhanden sein. In Wirklichkeit hat heute ein

Schularzt annähernd 6000 Kinder zu betreuen, eine Zahl, die zu hoch ist, um das Aufgabengebiet gründlich zu erledigen.

Der Schularzt hat nach Professor Franz Schütz, Göttingen, folgende Aufgaben:

1. Beaufsichtigung der Schulräume auf ihre hygienische Einrichtung,
2. Beobachtung der Hygiene des Unterrichts in enger Fühlungnahme mit den Lehrern,
3. Beobachtung der Hygiene der Schüler, dazu gehören Reihenuntersuchungen ganzer Klassen und Jahrgänge und Einzeluntersuchungen. Davon fortlaufende Untersuchung der Überwachungsschüler, d. h. der Schüler, die infolge eines Leidens oder einer Krankheit längere Zeit beobachtet werden müssen, Begutachtung von Anträgen zur Schul- und Turnbefreiung, Bekämpfung der Infektionskrankheiten, Klassenbefunde, Beobachtung der Schüler während des Unterrichts, Beobachtung der Schüler, die vom Lehrer als kränklich bezeichnet werden, usw.,
4. Eintreten in Wort und Schrift für die Verbreitung hygienischer Kenntnisse auf Lehrerversammlungen, Elternabenden und auch sonst in der Öffentlichkeit,
5. Verarbeitung der Einzelbeobachtungen in statistischen Jahresberichten.

In dieser kurzen Aufgabenschilderung liegt eine ungeheure Arbeit, wenn diese Aufgaben in ihrem ganzen Umfange gelöst werden sollen. Das ist bei der meist zu großen Anzahl der zu betreuenden Kinder nicht immer möglich. Trotzdem ist die Arbeit des Schularztes heute aus der Gesamtarbeit der Erziehung nicht mehr wegzudenken.

Grundsätzlich ist zur Arbeit des Schularztes noch zu sagen, daß er nur beratende Tätigkeit ausübt, um Hand in Hand mit dem praktischen Arzt, der Lehrerschaft und der Elternschaft alle Schritte zur Erhaltung und Förderung der Gesundheit der Schuljugend zu unternehmen. Lediglich Maßnahmen allgemeiner Art werden vom Schularzt angeregt, das sind beispielsweise: Einführung eines Milchfrühstücks, Mittagsspeisung, Verschickung der Kinder u. ä.

Durch den am 6. März 1940 gemeinschaftlich zwischen dem Reichsminister des Innern, dem Jugendführer des Deutschen Reiches und dem Reichsminister für Wissenschaft, Erziehung und Volksbildung herausgegebenen Erlaß zur „Durch-

führung der Jugendgesundheitspflege" ist eine Vereinheitlichung in der ärztlichen Betreuung der deutschen Jugend eingetreten, die auf einen Plan des Reichsarztes HJ.-Dr. Hördemann zurückgeht und sich mit dem politischen Wollen des Reichsgesundheitsführers Dr. Conti deckt (siehe auch Seite 321 ff.).

Beruf

Nach Abschluß der Schule beginnt die engere Berufsausbildung und damit ein weiterer tiefer Einschnitt im Leben des jungen Menschen. Während in der Schule ein großer Teil Freizeit vorhanden war, beginnt jetzt die Eingliederung in den Arbeitsprozeß des Volkes und damit eine immer stärker werdende Verkürzung der Freizeit. Über die Notwendigkeit der gesundheitlichen Betreuung des Schulkindes waren sich Erzieher und Ärzte seit mehr als 50 Jahren einig. Wenn auch das System der ärztlichen Betreuung noch nicht völlig ausreichend war, so war doch immerhin von Staats wegen schon der Anfang zur schulärztlichen Betreuung gemacht und damit die Notwendigkeit anerkannt worden.

Im Gegensatz dazu wurde die gesundheitliche Betreuung des Jugendlichen nach der Schulzeit vernachlässigt. Es ist nicht übertrieben, wenn festgestellt wird, daß sie erst eigentlich im nationalsozialistischen Staat und hier besonders durch die Sozialarbeit der Hitler-Jugend vorwärts getrieben wurde. Die ärztliche Forderung, daß der Lehrling für seine Ausbildung im Betrieb arbeitet und weniger, um eine wirtschaftliche Leistung zu vollbringen, die Berücksichtigung des Entwicklungsalters bei der Arbeitsbelastung, rückten erst in den letzten Jahren in den öffentlichen Brennpunkt.

Wie es früher um den Jugendschutz ausgesehen hat, zeigt eine lesenswerte Übersicht des Bannführers Albert Müller in der Juni-Ausgabe 1938 des „Jungen Deutschland". In einem Überblick über die Entwicklung vom Jahre 1838 bis 1938 schildert Müller die Einstellung der Wirtschaft zur Frage der Arbeit Kinder und Jugendlicher. Nur schüchtern erhoben sich

hier und dort Stimmen, die auf die gesundheitliche Gefährdung durch die frühzeitige Arbeitbelastung hinwiesen. Die Grundlage für die Beurteilung des Arbeitseinsatzes war weit entfernt von der heutigen biologischen Betrachtung des gesamten Lebensgeschehens und den wirtschaftlichen Interessen untergeordnet.

Aus den ersten Bemühungen um den Jugendschutz gibt Müller einen Bericht von einer „öffentlichen Belobigung" einer Fabrikschule, deren Besitzer, ein rheinischer Bürgermeister und Fabrikant, sie auf eigene Kosten errichtet hatte. Darin ließ er die bei ihm beschäftigten Kinder während oder nach der Arbeitszeit in Religion, Lesen, Schreiben, Rechnen und anderen Fächern unterrichten. Bei näherem Zusehen stellte sich heraus, daß der eben erst belobte Mann in zwei Spinnereien Kinder vom 6. Lebensjahre an zur Arbeit herangezogen hatte. Die Arbeitszeit dauerte im Sommer von 7 bis 20 Uhr, im Winter von 8 bis 21 Uhr. Die Nachtarbeit begann mit der Beendigung der Tagesarbeit und dauerte bis zu deren Wiederbeginn. Der Verdienst der Kinder betrug für die „Kleineren" zwei Silbergroschen, für die „Größeren" drei Silbergroschen täglich. Die Nachtarbeiter wurden jeweils nach Beschäftigungsschluß zu einem zweistündigen Unterricht zusammengefaßt. Wenn es die Umstände erforderten, veranlaßte der „menschenfreundliche" Fabrikbesitzer auch die Arbeit an Sonn- und Feiertagen.

Auf Grund dieser und anderer Beobachtungen nahm die Regierung in Potsdam am 31. Januar 1828 in folgender Form Stellung:

> „Die Menschenkultur ist auf jeden Fall noch wichtiger und wertvoller und auch dem Staate selbst noch ersprießlicher als die Erhöhung der Industrie und des äußeren Wohlstandes, welche noch dazu durch jene wahrhaft und dauernd gesichert werden kann."

Wenn auch allgemein, so wurde hiermit doch die Bedeutung des Menschen für den Staat und die Wirtschaft anerkannt und er nicht lediglich als Arbeitsmaschine bezeichnet. Hinzu kam noch, daß vom Heer in einem Bericht des Generalleutnants von Horn festgestellt wurde, daß die Ersatzstellungen in den Fabrikgegenden hinter denen der Agrargebiete weit zurückblieben und daß eine weitere Beeinträchtigung des Rekrutennachwuchses durch lange Arbeitszeiten und Nachtarbeit zu fürchten sein werde.

Zehn Jahre nach diesem Bericht wurde am 9. März 1839 das „Preußische Regulativ über Beschäftigung jugendlicher Arbeiter in Fabriken" erlassen.

Über das Regulativ schreibt Müller folgendes:

„Das Regulativ untersagte die Fabrikarbeit der Kinder unter 9 Jahren und schränkte die Arbeit der Jugendlichen unter 16 Jahren auf zehn Stunden ein. Für diese ‚jungen Leute' wurde gleichzeitig ein Arbeitsverbot für die Zeit zwischen 21 Uhr abends und 5 Uhr morgens, sowie an Sonn- und Feiertagen verfügt.

Die zweite Etappe im Kampf um den Jugendschutz ist das ‚Gesetz betr. einige Abänderungen des Regulativs vom 9. März 1839 über die Beschäftigung jugendlicher Arbeiter in den Fabriken vom 16. Mai 1853'. Es brachte wesentliche Verbesserungen: Das Schutzalter für die Fabrikarbeiter wurde von 9 auf 12 Jahre erhöht, die Arbeitszeit der Kinder zwischen 20½ und 5½ Uhr verboten. ‚Die den jugendlichen Arbeitern zu gewährende Muße' wurde von einer Viertelstunde vor- und nachmittags auf eine halbe Stunde erhöht."

Auch diese Regelung steht für unsere heutigen Begriffe in Widerspruch zu jeder biologischen Betrachtung. Nach einigen Abänderungen folgte als nächstes Gesetz im Jahre 1891 das Arbeiterschutzgesetz.

Hierüber berichtet Müller:

„Verboten wurde für alle Betriebe, in denen in der Regel mindestens zehn Arbeiter beschäftigt waren, jede Arbeit von Kindern unter 13 Jahren, Kinder unter 14 Jahren durften nur beschäftigt werden, wenn sie nicht mehr zum Besuch der Volksschule verpflichtet waren. Die Arbeitszeitgrenze von zehn Stunden für Jugendliche zwischen 14 und 16 Jahren blieb, jedoch wurde die Nachtruhe auf die Zeit zwischen 20 und 6 Uhr festgelegt. Der Bundesrat erhielt die Ermächtigung, ‚die Verwendung jugendlicher Arbeitnehmer für gewisse Gewerbezweige, die mit besonderen Gefahren für die Gesundheit und Sittlichkeit verbunden sind', gänzlich zu untersagen oder von besonderen Bedingungen abhängig zu machen.

Die Sonn- und Feiertagsarbeit wurde beschränkt, der Geltungsbereich erweitert, die Nachtarbeit von Frauen verboten sowie die Verpflichtung der Gewerbeunternehmer aufgenommen, Jugendlichen unter 18 Jahren zum Besuch einer Fortbildungsschule Gelegenheit zu geben."

Die Einstellung der damaligen Wirtschaft geben einige Auszüge aus Eingaben wieder. So wird in einer industriellen Eingabe festgestellt, daß lange Arbeitszeiten Jugendlicher keineswegs Anlaß für eine gesundheitliche Schädigung seien.

„Es ist uns hierbei gänzlich unzweifelhaft, daß ein Kind, welches das 12. Lebensjahr vollendet hat und sonst vollständig gesund ist, ohne weitere Nachteile für seine Gesundheit täglich zehn Stunden lang in Fabriken beschäftigt werden kann."

Aus einer Eingabe von Strickern, die um die Genehmigung baten, Kinder vor dem 12. Lebensjahre in Fabriken zu beschäftigen, zitiert Müller:

„Die Arbeit selbst ist durch den häufigen Wechsel zwischen Sitzen und Bewegungen für den ganzen Körper wohltuend, ein die Kraft und den Geist förderndes Mittel und deshalb viel gesünder als die oft stundenlange sitzende Lebensweise anderer Kinder. Die Moral wird nicht gefährdet, denn mindestens ist dafür dieselbe Gefahr zu Hause als in der Fabrik. Viele Eltern dieser Kinder, Mitbewohner (und dies sind meist viele in einem Hause), Spiel- resp. Straßengenossen, äußern fast noch mehr Unziemlichkeiten, als fremde Mitarbeiter, die sich, um halbwegs gebildet zu gelten, schon einer gegenüber dem anderen Zurückhaltung auferlegen. Und überdies sind die Kinder besser aufgehoben in der Fabrik, wo sie ihren Eltern oder Verwandten (oft, und wenn nicht, dann steht außer dem Stricker resp. Mitstrickern der Herr und sein Personal über ihnen) helfen, als zu Hause. Die Fabriksäle sind überdies besser geheizt im Durchschnitt als die Wohnungen dieser Kinder."

Ferner ein Bericht für die Regierungsbezirke Merseburg und Erfurt im Jahre 1891:

„In einer Kautabakfabrik wurde bessere Lüftung und größere Sauberkeit der Arbeitsräume unter besonderem Hinweis auf die Gefährdung der Gesundheit der elend aussehenden jugendlichen Arbeiter beiderlei Geschlechts verlangt. Diese Forderung bewog die Fabrik, die jugendlichen Arbeiter zu entlassen."

In seiner Betrachtung über den Jugendschutz von gestern stellt Müller fest, daß jeder dritte Jugendliche mehr als 48 Stunden in der Woche arbeiten mußte und auch die gesamte Arbeitszeit weit über das Höchstmaß hinausging. Beim Nahrungs- und Genußmittelgewerbe betrug sie beispielsweise nicht weniger als 12 Stunden und 55 Minuten. Jeder vierte Jugendliche erhielt überhaupt keinen Urlaub, nur jeder 25. erhielt mehr als 14 Tage.

Im „Gesetz über Kinderarbeit und die Arbeitszeit der Jugendlichen" vom 30. April 1938 - kurz Jugendschutzgesetz genannt, fand diese Entwicklung ihren Abschluß und der Einsatz der Hitler-Jugend und im besonderen des damaligen Chefs des

Sozialen Amtes, Obergebietsführer Axmann, damit seine Anerkennung.

Grundlegend für dieses Gesetz waren nicht rein wirtschaftliche Erwägungen, sondern die biologischen Gesetze, unter denen das Kindes- und Jugendlichenalter steht.

Schon im Vorspruch zeigt sich der Wandel der Gesinnung:

Vorspruch

Jugendschutz ist Volksschutz

Alle Jugendlichen zu seelisch und körperlich gesunden Volksgenossen zu erziehen, ist völkische Notwendigkeit und nationalsozialistische Pflicht. Es ist der Wille der Reichsregierung, der deutschen Jugend Schutz und Förderung zuteil werden zu lassen und damit ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

Diesem Ziele dient die Verwirklichung folgender Grundgedanken:

Die Jugendlichen werden durch Begrenzung der Arbeitszeit und durch Verbot der Nachtarbeit vor übermäßiger Beanspruchung geschützt.

Die zur beruflichen Weiterbildung, zur körperlichen Ertüchtigung, zur Gestaltung der Persönlichkeit und zur staatspolitischen Erziehung notwendige Freizeit wird sichergestellt.

Der Urlaub der Jugendlichen und seine sinnvolle Ausnutzung werden gewährleistet.

Durch das Gesetz wird das Schutzalter der Jugendlichen vom 16. auf das 18. Lebensalter heraufgesetzt.

Die Kinderarbeit wird verboten. Die Arbeitszeit beträgt 8 Stunden täglich und 48 Stunden wöchentlich. Vor- und Abschlußarbeiten gehören zur Arbeitszeit und müssen entweder durch späteren Beginn oder frühere Beendigung der Arbeitszeit oder durch längere Ruhepausen ausgeglichen werden.

Für Arbeitszeitverlängerung aus dringenden Gründen des Gemeinwohls ist eine Höchstgrenze von 10 Stunden täglich und 54 Stunden wöchentlich gegeben.

Durch das Gesetz wird der Urlaub in einer Form geregelt, die den biologischen Forderungen nahe kommt und einen erheblichen Fortschritt gegen frühere Zustände darstellt.

Die Mindestdauer des Urlaubs für Jugendliche unter 16 Jahren beträgt 15, für Jugendliche über 16 Jahren 12 Werktage. Diese Mindesturlaubszeit erhöht sich für alle Jugendlichen, die 10 Tage an einem Lager oder einer Fahrt der HJ. teilnehmen, auf 18 Werktage.

Durch diese Regelung findet die Arbeit der HJ. ihre Anerkennung. - Der Urlaub wird bezahlt. -

Eine weitere Unterstützung des HJ.-Dienstes bedeutet die Bestimmung über den Frühschluß vor Sonn- und Feiertagen. Vor Sonn- und Feiertagen dürfen Jugendliche nicht nach 14 Uhr beschäftigt werden.

Die Nachtarbeit für Jugendliche ist grundsätzlich verboten.

Die Ruhepausen sind im Gesetz geregelt worden. Sie betragen bei einer Arbeitszeit von

$4^1/_2$ bis zu 6 Stunden 20 Minuten,
bei mehr als 6 bis zu 8 Stunden $^1/_2$ Stunde,
bei mehr als 8 bis zu 9 Stunden $^3/_4$ Stunde,
bei mehr als 9 Stunden 1 Stunde.

Ohne Ruhepause dürfen Jugendliche nicht länger als $4^1/_2$ Stunden hintereinander arbeiten. Eine Ruhepause muß mindestens $^1/_4$ Stunde betragen.

Ferner ist durch das Gesetz endgültig festgelegt, daß die Berufsschulzeit nicht auf die Dauer der Arbeitszeit angerechnet wird. Erziehungsbeihilfen und Löhne werden auch für die durch den Unterricht ausfallende Zeit bezahlt.

Das Jugendschutzgesetz wurde vom damaligen Reichsjugendführer Reichsleiter von Schirach als „ein Geschenk für die schaffende Jugend, die sich schon in der Kampfzeit das Anrecht auf die Erfüllung ihrer sozialpolitischen Forderungen, insbesondere auf einen ausreichenden Urlaub, erworben hatte", bezeichnet.

In seiner Einleitung zum Jugendschutzgesetz schließt Baldur von Schirach mit folgenden Worten:

> „Ich bin der Überzeugung, daß sie das Gesetz in dem Geiste aufnehmen wird, in dem es vom Führer gegeben wurde: Nicht als Pflege- und Fürsorgemaßnahme für eine kranke, gebrechliche Jugend, sondern als unerläßlicher Schutz der jungen entwicklungsfähigen Arbeitskraft und als Ansporn zu weiterer Leistungssteigerung im Beruf. Der Erfolg wird zeigen, daß der nationalsozialistische Staat ebenso wirtschaftlich vernünftig wie weltanschaulich richtig gehandelt hat, als er über alle Bedenken hinweg seiner Jugend einen neuen Arbeitsschutz gab."

In diesem Gesetz werden die biologischen Bedingungen des Kindes- und Jugendalters in Einklang gebracht mit den Forde-

rungen der Wirtschaft. Die Wirtschaft kann verlangen, daß sie einen gut ausgebildeten Nachwuchs an Arbeitern und Fachkräften erhält, die gesund und leistungsfähig sind, um im Arbeitsprozeß später als Erwachsene ihren Mann zu stellen.

Während dieser Ausbildungs- und Entwicklungszeit aber sind Jugendliche nicht als volle Arbeitskräfte zu werten, sondern eben als Lehrlinge. Es wird anerkannt, daß der Jugendliche für seine Entwicklung einen großen Teil seiner Kraft verbraucht. Ihn im gleichen Umfange wie den Erwachsenen belasten, hieße daher ihn doppelt belasten und würde zu einem Raubbau am wertvollsten Gut, über das die Nation verfügt, an ihrer Jugend, führen. Auch den rein materiell Eingestellten kann eine kleine rechnerische Überlegung klar machen, daß der spätere Ausfall von Arbeitsstunden und die frühe Invalidisierung ein viel größerer materieller Verlust ist, als er jemals durch eine Einengung der Arbeit Jugendlicher entstehen würde.

Eine Überlegung, wie sie die Kostenaufrechnung in der deutschen Bergwerkszeitung vom 9. Juni 1926 wiedergibt, richtet sich dann von selber. Hier scheute man sich nicht, festzustellen:

„Die Industrie kann aber die Forderung eines zwei- bis dreiwöchentlichen Urlaubs für die erwerbstätige Jugend nicht unterstützen, muß sie sogar zurückweisen, weil sie die am Boden liegende Industrie viel zu stark belasten würde und weil die dadurch geschaffenen Zustände in den Fabriken unerträglich würden. Abgesehen von den schon vorhandenen Urlaubslasten hat die Industrie jetzt schon eine Soziallast von 2,7 Milliarden Goldmark zu tragen.

Für schätzungsweise drei Millionen werktätige Jugendliche würde eine neue Last von Urlaubsgeldern in Höhe von etwa 100 Millionen Mark treten. Dazu kämen die Mehrkosten durch den Produktionsausfall, durch das Umlernen, durch die Mehreinstellung u. a. m. Alles in allem entstünde sicherlich eine Mehrlast von einer halben Milliarde Reichsmark durch die Verwirklichung dieses Urlaubs für Jugendliche."

Dem gegenüber steht die Beobachtung der Ärzte in den letzten Jahren, daß durch die Fortschritte der Hygiene das Lebensalter allgemein hinaufgerückt worden ist, aber auf der anderen Seite das Leistungsalter nicht damit angestiegen ist. Man spricht hier von dem sogenannten „Leistungsknick", der in der Lebenskurve des Menschen bereits nach dem 4. Lebensjahrzehnt eintritt. Was aber nützt ein Mensch dem Staate, der

frühzeitig in seiner Arbeitsfähigkeit gehemmt ist? Die Erhöhung des Lebensalters hat für das Volk nur eine Bedeutung, wenn sie begleitet ist von einer Verlängerung der Leistungsfähigkeit und einem Hinausrücken der Invalidisierung, denn sonst muß der junge Arbeiter die sozialen Lasten für eine übergroße Zahl nicht mehr leistungsfähiger älterer Arbeiter tragen, die in keinem gesunden Verhältnis zueinander stehen.

Die gesundheitliche Betreuung der Berufstätigen, insbesondere der berufstätigen Jugend, ist nicht nur weltanschaulich begründet, sondern sogar dem kalten, gefühlsarmen Rechner müßte bei einer gründlichen Betrachtung der Verhältnisse die Erkenntnis aufgehen, daß der Mensch immer noch die wertvollste Arbeitskraft, wertvoller als jede Maschine, ist und daß ein Volk mit der Steigerung seiner Arbeitskräfte in seiner Macht steigt.

Über diese materiellen Betrachtungen hinaus aber ist es im nationalsozialistischen Staate vordringlichste Pflicht, die biologischen Gesetze, die über der Entwicklung des Einzelmenschen stehen, anzuerkennen, zu achten und in Einklang zu bringen mit den Forderungen des Volkes und Staates und ihrer Organe, wie sie z. B. Wirtschaft und Wehrmacht darstellen.

Neben der gesetzlichen Regelung und ihrer ständigen Überwachung muß eine dauernde gesundheitliche Betreuung der Berufstätigen, insbesondere der berufstätigen Jugend, durchgeführt werden. Diese gesundheitliche Betreuung ist Aufgabe des Betriebs- oder Fabrikarztes. Sie wird geleitet vom Amt für Volksgesundheit der DAF. Der Betriebsarzt hat dem Arbeiter, und insbesondere immer wieder dem jugendlichen Arbeiter, in klaren einfachen Worten und durch sein Vorbild die Erkenntnisse der Gesundheitsführung vor Augen zu führen und ihn zu einer gesunden Lebensführung zu erziehen. Er hat ihn vor schädlichen Einwirkungen, sei es durch die Arbeit, durch den Arbeitsplatz, durch Genußgifte, falsche Ernährung, mangelnde Körperpflege, unzureichende Leibesübungen usw. zu schützen und alle Maßnahmen zur Erhöhung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu treffen. Er hat ferner vor der Einstellung, bei der Berufswahl sein ärztliches Urteil abzugeben und sich durch in regelmäßigen Abständen erfolgende Untersuchungen ein Bild von dem Gesundheitszustand des Betriebsangehörigen zu machen.

Dieser Betriebsarzt darf nicht neben oder über dem Betrieb stehen, sondern er muß im Betrieb leben. Er muß die Arbeit und die Arbeitsanforderungen der einzelnen Menschen kennen und genau so, wie der HJ.-Arzt im Lager mit im Zelt schläft, die Lagerverpflegung ißt und teil hat am Lagerleben, genau so muß der nationalsozialistische Betriebsarzt selbst im Betrieb mitgearbeitet haben, den Betrieb kennen und ständig in enger Fühlungnahme mit Führung und Gefolgschaft stehen. Nur wenn gegenseitiges Vertrauen vorhanden ist, wird er die große Aufgabe lösen können, die ihm mit der gesundheitlichen Betreuung der arbeitenden Mannschaft und Jungmannschaft eines Volkes gestellt ist.

Ganz besonders aber muß er sich gegen jede übermäßige Arbeitsbelastung der Jugendlichen wenden, insbesondere gegen Akkordarbeit. Die Akkordarbeit hat den Zweck, eine höhere Produktion und einen höheren Lohn zu erzielen. Die Arbeit des Jugendlichen soll in erster Linie seiner Ausbildung dienen; die Akkordarbeit ist also genau so ungeeignet für den Jugendlichen, wie jede andere gesundheitsgefährdende Arbeit.

Alle Aufgaben der Gesundheitsführung müssen im Betrieb gelöst werden. Die Aufgabe des Betriebsarztes und seiner Helfer umfaßt ein außerordentlich großes Gebiet und muß sich im einzelnen um die Ernährung, den Arbeitsraum, die Beschaffenheit des Fußbodens, der Wände, um die Beleuchtung, die Lüftung, die Heizung, den Arbeitsplatz, die Arbeitskleidung, den Dusch- und Baderaum, den Aufenthalts- und Ruheraum und um die Kantinen und Spielplätze kümmern. Zu seinem Aufgabengebiet gehören ferner Maßnahmen zur Verhütung von Lärm, Erschütterungen, zur Beseitigung schädlicher Stoffe und Gifte und die Ausbildung eines Teiles der Gefolgschaft in der ersten Hilfe, die Überprüfung der Maßnahmen zur Gesundheitsführung und eine Schulung in all diesen zahlreichen Fragen.

Eine Begrenzung des Geltungsbereiches des Jugendschutzgesetzes erfolgt für die Hauswirtschaft, die Landwirtschaft, Fischerei, Schiffahrt und Luftfahrt. Diese Begrenzung liegt in der Eigenart der Betriebe.

Besonders in der L a n d w i r t s ch a f t muß der Jugendliche infolge der Knappheit der landwirtschaftlichen Arbeiter oft eine

größere Arbeitsbelastung auf sich nehmen als in einem Industriebetrieb.

Aber auch hier darf das Ziel, die Anerkennung der biologischen Gesetze, unter denen die Entwicklung des Jugendlichen steht, nicht aus den Augen gelassen werden, wenn es auch im Augenblick vielleicht hart auf hart geht und eine starke Belastung schon vom Jugendlichen verlangt wird. Eine derartige Arbeitsforderung darf auf keinen Fall zur Gewohnheit werden. Es ist natürlich bei den landwirtschaftlichen Betrieben nicht möglich, eine Arbeitszeit wie in einem Industriebetrieb aufrecht zu erhalten. Der Junge oder das Mädchen kann nicht nach achtstündiger Arbeitszeit seine Arbeit hinlegen und Schluß machen, wenn die Kühe auf ihr Futter warten oder gemolken werden müssen. In der Erntezeit ist gleichfalls diese genaue Innehaltung der Arbeitszeit nicht möglich. Hier ist es um so wichtiger, dem Betriebsführer, in diesem Falle dem Bauern oder Gutsherrn, immer wieder die Erkenntnis einzuhämmern, daß der Jugendliche kein vollwertiger Arbeiter ist, daß er für seine Entwicklung Zeit und Kraft braucht und ihn darauf hinzuweisen, daß er auch sein Jungvieh schont, daß er auch kein Fohlen vorzeitig in den Pflug spannt oder zureitet.

Gerade in der gesundheitlichen Betreuung der Landjugend liegt noch eine keineswegs zu unterschätzende Aufgabe.

Hier kann nicht so sehr mit Arbeitszeit und Tarif und gesetzlicher Regelung gearbeitet werden, hier ist eine dauernde Erziehungsarbeit zu leisten, die nur erfolgreich ist, wenn sie ständig ihre Forderungen erhebt. Der Bauer und der Landwirt müssen einsehen, daß der Schaden, den sie dem Jugendlichen zufügen, wenn sie ihn zu früh in die Arbeit einspannen, größer ist als der Nutzen, den sie dadurch erzielen. Sie müssen immer und immer wieder auf die Verantwortung hingewiesen werden, die jeder hat, der in irgendeinem Arbeitsverhältnis zu dem Jugendlichen steht. Das Bauerntum und sein Nachwuchs ist immer der wertvollste Lebensquell eines Volkes gewesen und muß es über alle Zeiten hinweg bleiben.

Aufgabe der Gesundheitsführung und der Erziehung ist es, hier mit allen Mitteln an der Steigerung der Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Landjugend zu arbeiten.

In dem Willen, die Jugend zurück aufs Land zu führen und

der Landwirtschaft in ihrem Mangel an Hilfskräften zur Seite zu stehen, hat die Hitler-Jugend den Landdienst geschaffen. Der Landdienst hat in erster Linie eine erzieherische Aufgabe, nämlich die, Wehrbauern des Reiches auszulesen und auf ihre Aufgabe vorzubereiten. Erst in zweiter Linie kommt die gleichfalls wichtige und lebensnotwendige Aufgabe, dem Bauern ein Helfer bei der Arbeit zu sein. In der Eigenart der landwirtschaftlichen Arbeit bietet sich auch die Möglichkeit, hier im Jugendlichen schon eine wertvolle Hilfskraft zu stellen, ohne ihn voll oder zu stark zu beanspruchen. Es kann hier also sehr gut eine wertvolle Arbeit geleistet werden, ohne daß die Arbeitsbelastung des Jugendlichen zu groß ist. Es kann auf der anderen Seite die Arbeitsbelastung nicht ohne weiteres eingeschränkt werden durch eine zeitliche Begrenzung, da sich immer wieder - in der Ernte beispielsweise - die Notwendigkeit ergeben wird, über diese Zeit zu arbeiten und das Vertrauensverhältnis zwischen Landdienstler und Bauern bei einem mangelnden Verständnis für diese Notwendigkeit leiden würde. Damit wäre der Zweck des Landdienstes verfehlt. Verständnis muß auf beiden Seiten vorhanden sein. Dieses Verständnis muß erreicht werden durch eine ständige Schulung beider Teile und durch eine ständige gesundheitliche Überwachung der Landdienstlager.

Trotz der Schwierigkeiten müssen auch Arbeitszeit, Ruhepause und alle im Industriebetrieb festgelegten Arbeitsbedingungen tarifmäßig niedergelegt werden.

Die Arbeitsbedingungen sind im „Arbeitsvertrag für Landdienstdorfscharen der Hitler-Jugend" verankert.

Er regelt im § 1 die Dauer des Arbeitsverhältnisses. Sie beträgt vom Tag des Eintreffens auf der Arbeitsstelle mindestens 1 Jahr. Die durchschnittliche Arbeitszeit beträgt in der Woche 54 Stunden. Sie darf in der Hauptarbeitszeit bis zur Höchstdauer von 4 Monaten 60 Stunden nicht überschreiten. Die Arbeit an Sonntagen hat sich auf drei Stunden zu beschränken. Ein Sonntag im Monat ist arbeitsfrei. Für Schulungszwecke und Gemeinschaftsdienst ist ein Wochentag ab 14 Uhr ohne Kürzung der festgelegten Arbeitszeit frei. Dem Führer der Landdiensteinheit wird an zwei weiteren Nachmittagen in der Woche Gelegenheit gegeben, die zur Führung der Ein-

heit notwendigen Arbeiten innerhalb der Arbeitszeit zu erledigen.

Im § 3 wird die Entlohnung geregelt. – Der § 4 bestimmt, daß die tariflichen Bestimmungen über Urlaubsgewährung in vollem Umfange Anwendung finden. Soweit keine Tarifordnung besteht, muß der Urlaub nach dem Jugendschutzgesetz gewährt werden.

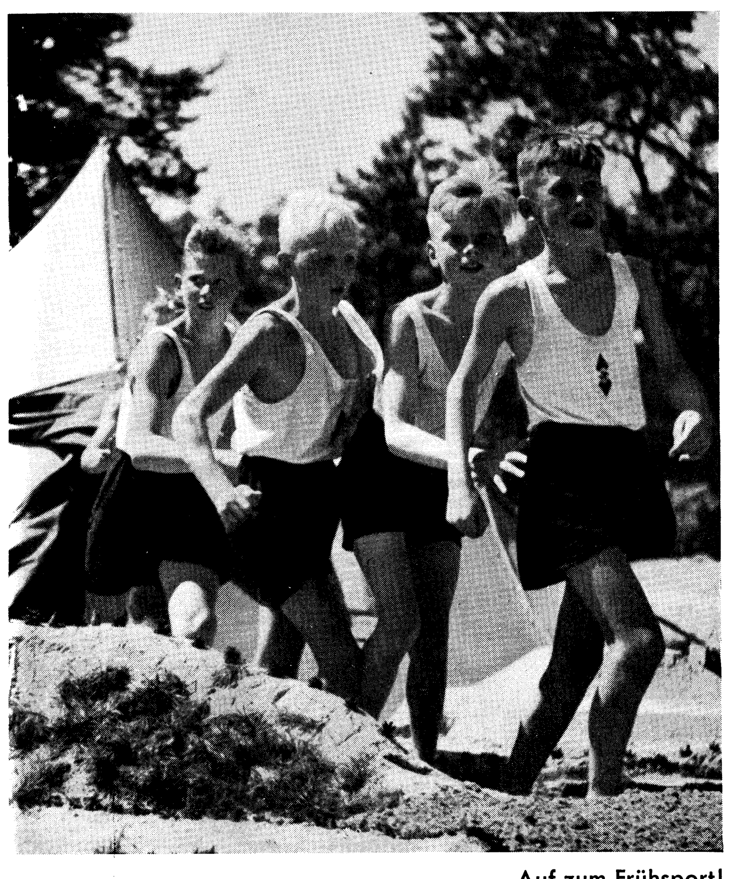
§ 5 regelt Unterkunft und Verpflegung und bestimmt im besonderen, daß Landdienstunterkünfte und -heime vor ihrer Belegung vom Landdienstreferenten gemeinschaftlich mit dem zuständigen HJ.-Arzt oder der BDM.-Ärztin besichtigt werden müssen. Ärztliche Beanstandungen müssen berücksichtigt werden, ehe die Unterkunft belegt werden darf.

Nach § 9 werden alle in einer Landdiensteinheit der Hitler-Jugend beschäftigten Personen vor Antritt ihres Dienstes auf ihren Gesundheitszustand untersucht und haben ein entsprechendes Gesundheitszeugnis beizubringen. Im Krankheitsfalle besteht Anspruch auf die Leistung der zuständigen Krankenkasse. Bei Arbeitsunfähigkeit infolge Krankheit wird vom Bauern volle Beköstigung bis zur Dauer von 6 Wochen gewährt, wenn keine Aufnahme in ein Krankenhaus erfolgt. Der Bauer ist ferner verpflichtet, für die Herbeirufung eines Arztes sowie für die gegebenenfalls notwendige Überführung in ein Krankenhaus zu sorgen.

Der § 12 behandelt die Berufsschulpflicht und legt fest, daß die gesetzlichen Bestimmungen über den Besuch der ländlichen Berufsschule unberührt bleiben.

Weitere Einzelheiten sind im Arbeitsvertrag selbst nachzulesen.

Wenn auch durch diesen Vertrag viel für die gesundheitliche Sicherung des Landdienstes getan wird, so muß doch festgestellt werden, daß er noch nicht die Lösung der Zukunft darstellt, da keine ausreichende Zeit für die erzieherischen Aufgaben zur Verfügung steht. Genau wie in anderen Einrichtungen des Staates, die der Hilfe des Bauern dienen, muß es dem Landdienst möglich sein, zu helfen und trotzdem in normalen Zeiten – das sind also Zeiten außerhalb der Ernte beispielsweise – eine längere Zeitspanne für die körperliche und charakterliche Schulung der HJ. zur Verfügung zu haben.



Auf zum Frühsport!



Flink wie die Windhunde

Hitler-Jugend

Die Hitler-Jugend ist neben Schule und Elternhaus die große Erziehungsstätte des jungen Deutschen. Ihre Bedeutung ist im Staatsjugendgesetz festgelegt. Hier heißt es:

„Von der Jugend hängt die Zukunft des deutschen Volkes ab. Die gesamte deutsche Jugend muß deshalb auf ihre künftigen Pflichten vorbereitet werden.

Die Reichsregierung hat daher das folgende Gesetz beschlossen, das hiermit verkündet wird:

§ 1

Die gesamte deutsche Jugend innerhalb des Reichsgebietes ist in der Hitler-Jugend zusammengefaßt.

§ 2

Die gesamte deutsche Jugend ist außer in Elternhaus und Schule in der Hitler-Jugend körperlich, geistig und sittlich im Geiste des Nationalsozialismus zum Dienst am Volk und zur Volksgemeinschaft zu erziehen.

§ 3

Die Aufgabe der Erziehung der gesamten deutschen Jugend in der Hitler-Jugend wird dem Reichsjugendführer der NSDAP. übertragen. Er ist damit „Jugendführer des Deutschen Reichs". Er hat die Stellung einer Obersten Reichsbehörde mit dem Sitz in Berlin und ist dem Führer und Reichskanzler unmittelbar unterstellt.

§ 4

Die zur Durchführung und Ergänzung dieses Gesetzes erforderlichen Rechtsverordnungen und allgemeinen Verwaltungsvorschriften erläßt der Führer und Reichskanzler.

Berlin, den 1. Dezember 1936.

Der Führer und Reichskanzler
Adolf Hitler

Der Staatssekretär und Chef der Reichskanzlei
Dr. Lammers

Die Durchführung dieser verantwortungsvollen Aufgabe obliegt dem HJ.-Führer und der BDM.-Führerin. Als Mitarbeiter in ihrer Eigenschaft als HJ.-Führer und BDM.-Führerinnen sowie auf Grund ihrer besonderen Vorbildung stehen ihnen Ärzte und Ärztinnen der HJ. zur Seite. Neben der rein ge-

sundheitlichen Erziehungsarbeit ist es ihre Aufgabe, bei der Gestaltung des Dienstes mit Rat und Tat dem Einheitsführer zur Verfügung zu stehen.

Darüber hinaus hat der Reichsjugendführer ihnen im Verordnungsblatt III/18 vom 16. Mai 1935 ein Einspruchsrecht gegeben, das folgenden Wortlaut hat:

> „Der HJ.-Arzt ist bei der Aufstellung der Dienstpläne heranzuziehen und ist nicht nur berechtigt, sondern verpflichtet, gegen alle Dienstpläne und Veranstaltungen Einspruch zu erheben, die er vom gesundheitlichen Standpunkt glaubt, nicht verantworten zu können. Die Einheitsführer haben diesem Einspruch der Ärzte unter allen Umständen Folge zu leisten."

Mit dieser Verfügung des Reichsjugendführers ist den Ärzten und Ärztinnen eine außergewöhnlich große Macht in die Hand gegeben worden. Die Einstellung der Ärzte und Ärztinnen der HJ. geht dahin, von dieser Befugnis nach Möglichkeit nur in den seltensten Fällen Gebrauch zu machen und alle Fragen der Dienstplangestaltung, soweit sie einer besonderen Erörterung bedürfen, kameradschaftlich mit dem zuständigen Einheitsführer oder der Einheitsführerin zu regeln.

So notwendig auch diese Verfügung des Reichsjugendführers als Grundlage für die ärztliche Arbeit ist, so sehr liegt es im Sinne der gesamten HJ.-Arbeit, vorerst immer bei Streitfragen in kameradschaftlicher Aussprache eine Lösung zu suchen. Dieses Arbeitsverhältnis zwischen Ärzten und Ärztinnen und Einheitsführern und -führerinnen ist in der HJ. zu dem bei weitem üblichsten Verfahren geworden. Es ist begründet auf gegenseitigem Vertrauen. Die gemeinsame ärztliche Arbeit, die Arzt und Führer in der HJ. zu leisten haben, ist nur auf Grund dieses gegenseitigen Vertrauens möglich. Kameradschaft und Vertrauen müssen von vornherein alle unsachlichen persönlichen Einflüsse, die sich gar zu gern in sachliche Erörterungen einschleichen wollen, ausschalten. Bei beiden, sowohl beim Arzt als auch beim Einheitsführer ist als Leitmotiv die Verantwortung und die Begeisterung für die Aufgabe der Jugendführung vorhanden. In dieser kameradschaftlichen Gemeinschaft ist es möglich, die große Zahl von Fragen und Meinungsverschiedenheiten im abgekürzten Verfahren durch eine gegenseitige Aussprache zu klären.

Gerade das Gebiet der gesundheitlichen Arbeit ist außerdem in sich so klar abgegrenzt und kann nur von Fachleuten mit der entsprechenden ärztlichen Vorbildung bearbeitet und beurteilt werden. Jeder verantwortungsbewußte Einheitsführer und jede Führerin begrüßen es dankbar, wenn sie in allen gesundheitlichen Fragen von einem Arzt oder einer Ärztin beraten werden und diese ihnen helfen, die Verantwortung zu tragen und die richtigen Wege zu finden. Über beiden steht die gemeinsame Aufgabe, wie sie im Staatsjugendgesetz festgelegt ist. Keiner kann sie ohne den anderen lösen, aber beide zusammen in einer kameradschaftlichen Arbeitsgemeinschaft können viele Irrwege vermeiden und die Erreichung des Zieles dadurch beschleunigen. Ein Einheitsführer, der zu seinem Arzt kein Vertrauen hat, und ein Arzt, der nicht in enger Zusammenarbeit mit seinem Einheitsführer steht - werden beide an ihrer Aufgabe scheitern. In der HJ. ist diese kameradschaftliche Zusammenarbeit zwischen Arzt und Einheitsführer bereits in großem Umfange zu einer Selbstverständlichkeit geworden und hat zu einer glücklichen Vereinigung der erzieherischen Arbeit auf allen ihren Gebieten geführt.

Dienst im Standort, auf Fahrt und im Lager

Der Dienst im Standort wird in seiner Gesamtheit vom Einheitsführer angesetzt und durchgeführt. Der Arzt hat hier nur das Recht und die Pflicht, bei der Dienstplangestaltung die Berücksichtigung der gesundheitlichen Forderungen durchzusetzen.

Daß der HJ.-Dienst einen wertvollen Beitrag zur körperlichen und geistig-seelischen Ertüchtigung der deutschen Jugend leistet, ist heute unbestritten und braucht nicht besonders ausgeführt zu werden. Bei der Gestaltung des Dienstes können sich aber immer wieder Fehler einschleichen, wenn die Fehlerquelle nicht klar herausgestellt wird und bekannt ist. Es werden daher hier im folgenden einige besonders wichtige Gesichtspunkte betrachtet werden, und zwar wird diese Betrachtung in den meisten Fällen unter einem negativen Blickwinkel erfolgen. Dies kann geschehen, da die günstigen Einflüsse als bekannt vorausgesetzt werden können.

Als Einzelbestandteile des Dienstes im Standort sollen folgende Formen hier kurz vom gesundheitlichen Standpunkt besprochen werden:

Antreten,
Ordnungsübungen,
Stehen, insbesondere
Spalierstehen,
Teilnahme an Veranstaltungen Erwachsener,
Marschieren,
Radfahren,
Geländedienst.

Zum Antreten und zu den Ordnungsübungen ist grundsätzlich folgendes zu sagen: Sie sollen sich - besonders in den jüngeren Jahrgängen - auf das allernotwendigste Maß zur Erreichung der Ordnung und Disziplin im Dienst beschränken. Auch hier gilt das Gesetz, daß eine vorzeitige Forderung schädlich ist. Es wäre falsch, etwa den Dienst im Arbeitsdienst und bei der Wehrmacht schon im Jungvolk oder in der HJ. nachzuahmen.

Ordnungsübungen haben lediglich den Sinn, die Einheit in ordentlicher Form zusammenzufassen, ihr den Sinn für Ordnung und Disziplin und für die Unterordnung unter die Gemeinschaft beizubringen. Jedes Übermaß ist unbiologisch und unnütz. Bei der Dienstplangestaltung muß die Zeit für das Antreten so festgesetzt sein, daß vor dem Antreten die Einheit nicht längere Zeit herumsteht. Vor einem Marsch beispielsweise wird höchstens 5 Minuten vorher angetreten und dann sofort nach Festlegung der Antrittsstärke und der Fehlenden abmarschiert. Besonders bei schlechtem Wetter und bei Kälte übt das lange Herumstehen vor der Veranstaltung neben dem schädlichen Einfluß auf die Gesundheit auch einen ungünstigen Einfluß auf die Ordnung und Straffheit einer Einheit aus.

Einer besonderen Erwähnung im Rahmen der Ordnungsübungen und des Antretens bedarf das Stillstehen. Schon bei der Schilderung des Knochensystems in dem Abschnitt über die Entwicklung wurde auf die schädliche Einwirkung des Stillstehens hingewiesen. Aber nicht nur das Knochensystem wird durch das Stillstehen belastet, sondern auch das Herz und das

Kreislaufsystem. In der Bewegung wird durch die Muskelarbeit der Rückfluß des Blutes zum Herzen durch ein wechselndes Auspressen der Blutadern erleichtert. Beim Stehen fällt diese Hilfsarbeit weg. Trotzdem wird aber beim Stillstehen eine außerordentlich große Muskelarbeit geleistet (besonders von der Wadenmuskulatur), denn auch die Ruhigstellung der Knochen und Gelenke durch die Muskeln erfordert eine Anspannung. Durch diese Anspannung werden Sauerstoff und Nährstoffe verbraucht. Durch das Fehlen der Muskelbewegung wird die Zufuhr erschwert, und so tritt eine Unterernährung der Körperzellen, -gewebe und -organe beim Stehen ein. Das Herz wird dabei stark angestrengt. Hinzu kommt noch, daß - wie bereits auseinandergesetzt wurde - das Herz beim Jugendlichen, insbesondere in der Reifezeit, nicht so widerstandsfähig ist wie das des Erwachsenen, und daß also hier ein schwacher Punkt besonders beansprucht wird. Schädigungen der Herzmuskulatur und des Knochensystems, Entstehung von Plattfüßen, Senkfüßen, Verkrümmungen der Wirbelsäule, außerdem auch eine geistig-seelische Abstumpfung sind die Folgen des übermäßigen Stillstehens.

Jeder Einheitsführer und jede Einheitsführerin muß daher bestrebt sein, das Stehen - sowohl im „Stillgestanden" wie im „Rührt euch" - auf das allernotwendigste Mindestmaß zu beschränken. Selbstverständlich können Jungen nicht im Sitzen antreten. Aber kurz nachdem das Antreten vorüber, abgezählt und Meldung gemacht worden ist, kann entweder bei einer notwendigen Pause weggetreten werden, oder, falls die Einheit zusammengehalten werden muß, bei günstigem Wetter und günstigem Untergrund der Befehl zum Hinsetzen gegeben werden. Es ist besser, einmal mehr wegtreten und wieder neu antreten zu lassen. Dann ist Bewegung in der Einheit und Bewegung ist etwas, was der jugendliche Körper fordert.

Dabei sollen aber die günstigen Einwirkungen, die der Dienst der HJ. auf die Haltung ausübt, nicht ganz vergessen werden. Die äußere Haltung soll gleichzeitig ein Ausdruck der inneren Haltung sein und ist es auch in den meisten Fällen. Körperliche Haltungsschwäche kann sehr häufig als ein Ausdruck geistig-seelischer innerer Schwäche gewertet werden. Mit der Erziehung zu einer straffen, aufrechten Körperhaltung, wie sie der

HJ.-Dienst fordert, werden sicher nicht nur die Muskeln beeinflußt, sondern auch die innere Einstellung des Menschen. Ein Junge, der sich anständig „aufbauen" kann, der gelernt hat, soldatisch zu grüßen, ist ein anderer Kerl als der Neuling, der sich schämt, straff dazustehen und nicht weiß, was er mit seinen Händen anfangen soll.

Ausschlaggebend ist auch hier das Maß der Leistungsforderung. Nur gegen das andauernde, unnötig lange Stillstehen soll sich der Erzieher wenden. Die Erziehung zur aufrechten, soldatischen Haltung, wie sie zum Beispiel für kurze Zeit bei einer Meldung eingenommen wird, ist sogar eine günstige Anregung für die Muskeln und ein gutes Mittel zur Bekämpfung der Haltungsschwäche. Darauf wird im Abschnitt über Ausgleichübungen näher eingegangen werden.

Im eigentlichen HJ.-Dienst wird dieses Stillstehen schon seit langem auf ein Mindestmaß eingeschränkt. Lediglich bei Veranstaltungen und Spalierstehen, bei Teilnahme an Veranstaltungen der Erwachsenen wird der Körper des Jugendlichen besonders belastet. Hier muß abgewogen werden, ob die politische Notwendigkeit die Teilnahme der Jugendlichen an einer solchen Veranstaltung unbedingt fordert, und ob sie die Schädigung rechtfertigt.

Es muß allerdings dabei betont werden, daß eine einmalige Belastung durch langes Stehen nicht gleich zu einer Dauerschädigung führen muß, daß aber häufig wiederkehrende derartige Belastungen das Entstehen von Schäden außerordentlich begünstigen.

Besonders in Großstädten, wo die Großveranstaltungen in schnellen Abständen folgen, ist die Möglichkeit einer Schädigung nicht von der Hand zu weisen. Es muß also mit allen Mitteln versucht werden, falls die Teilnahme an einer derartigen Veranstaltung als notwendig erachtet wird, sie so zu gestalten, daß sie gesundheitlich einwandfrei ist, das heißt, die Anmarschzeiten auf ein Mindestmaß zu beschränken, um die Nachtruhe und die Ruhezeit des Jugendlichen nicht zu verringern, vor dem eigentlichen Spalierstehen wegtreten lassen, spielen lassen, hinsetzen lassen (nie auf kaltem Untergrund oder Steinen), dabei Rücksicht auf die Witterung nehmen, bei kaltem oder regnerischem

Wetter warme Kleidung und Regenschutz mitnehmen lassen, für warme Getränke sorgen; bei warmem Wetter die Einheit bis kurz vor dem Einsatz im Schatten lassen, für kalte Getränke sorgen. Wichtig ist ferner, daß jeder Teilnehmer vorher ausreichend gegessen hat und auch Verpflegung mit sich führt. Geeignetes Getränk ist im Winter heißer deutscher Tee mit Traubenzucker und Zitrone - selbstverständlich ohne Rum - im Sommer dasselbe Getränk kalt. Als Marschverpflegung geeignet ist Knäckebrot, Traubenzucker, Zitronen, Backobst, Schokolade und gewöhnliches Brot.

Das, was für das Spalierstehen gilt, muß auch bei Veranstaltungen in geschlossenen Räumen beachtet werden. Hier ist grundsätzlich zu verlangen, daß die jugendlichen Teilnehmer sitzen. Es ist unmöglich, daß beispielsweise im Saal die Erwachsenen 2 Stunden sitzen und während dieser Zeit eine Spielschar, die am Anfang und am Ende ein Lied singt, steht. Diese Forderung läßt sich mit ganz geringen organisatorischen Mitteln immer durchführen. Schwierigkeiten dabei sind zu überwinden.

Grundsätzlich soll aber die Teilnahme von Jugendlichen an den Veranstaltungen der Erwachsenen im Jahresablauf auf ein Mindestmaß beschränkt werden. Nicht nur aus rein körperlichen Gesichtspunkten, sondern überhaupt unter Würdigung des Eigenlebens, das der Jugendliche nun einmal auf Grund seiner besonderen Entwicklungsverhältnisse führt.

Um die große Gemeinschaft des Volkes darzustellen, genügt es vollkommen, beispielsweise die Sonnenwendfeier und das Erntedankfest gemeinsam mit allen Altersstufen zu feiern. Beim Sonnenwendfest kann dann auch einmal die strenge Forderung nach Innehaltung der Nachtruhe unterbrochen werden.

Neben der körperlichen Belastung muß an die seelische Belastung und starke Anspannung des Kindes und Jugendlichen durch eine zu häufige Teilnahme an den Großveranstaltungen gedacht werden. Das ist beinahe eine größere Gefahr als die der körperlichen Schädigung. Feste, wie sie die politischen Veranstaltungen darstellen, müssen Höhepunkte bleiben, ganz besonders für den Jugendlichen. Es wäre nicht zu verantworten, ihm diese Höhepunkte seines Erlebens durch eine zu schnelle Aufeinanderfolge zu nehmen und seine Erlebnisfähigkeit dadurch abzustumpfen.

Abgesehen von diesen beiden Gesichtspunkten ist aber auch die Durchführung des HJ.-Dienstes - für den sowieso viel zu wenig Zeit zur Verfügung steht - besonders in Großstädten durch eine zu starke Heranziehung zu den Veranstaltungen gefährdet. Beispiele dafür ließen sich mit Leichtigkeit in jeder Großstadteinheit aufstellen.

Die Teilnahme der HJ. als einer Gliederung der Partei soll bei wichtigen Veranstaltungen der Partei nicht unterbunden werden. Um beide Forderungen zu erfüllen - die Verringerung der Belastung der Einheiten und die Vertretung der HJ. -, müßte in entsprechend großen Standorten eine Sondereinheit, die eigens für diese Zwecke vorhanden ist, gebildet werden. Dabei ließe sich auch die Frage der Uniformierung, des Antretens, der Haltung, der Ordnung, der Ausbildung der Einheit lösen.

Der Stellvertreter des Führers hat die Notwendigkeit dieser gesundheitlichen Forderung anerkannt und vor längerer Zeit eine entsprechende Anordnung an die Gauleiter erlassen, die das Spalierstehen Jugendlicher regelt.

Eine weitere Form des Dienstes, die unbedingt hier besprochen werden muß, ist das M a r s c h i e r e n.

Das Marschieren ist notwendig. Das ist selbstverständlich. Bei der Notwendigkeit dieser Dienstform muß die Art der Durchführung und auch die Beurteilung ihres Wertes vom gesundheitlichen Standpunkt berücksichtigt werden.

Grundsätzlich ist dazu zu sagen, daß das Marschieren an sich keine besonders günstige Übung darstellt. Es gibt auf jeden Fall bessere. Verglichen mit dem Stehen ist es besser zu beurteilen, da beim Marschieren der Körper sich bewegen kann. Der Körper kann sich aber nicht ungehemmt, locker und leicht bewegen - wie es gerade der Körper des Jugendlichen fordert, wenn die Übung Wachstumsreize bieten soll -, sondern die Bewegung ist hier in eine starre Form hineingezwängt.

Wenn beispielsweise ein Führer, um die Gesundheit seiner Einheit zu fördern, die Wahl hat zwischen Leichtathletik, Schwimmen und Marschieren und er ordnet an, daß der Hauptteil der Dienstzeit durch Marschieren ausgefüllt wird, so hätte er falsch gehandelt.

Das Marschieren ist nun nicht etwa geradezu gesundheits-

schädlich. Es kommt hier wie bei allem auf das Maß der Leistungsforderung an. Gesundheitlich schädlich sind auf jeden Fall für den Jugendlichen (in vielen Fällen auch für den Erwachsenen) wettkampfmäßige Gepäckmärsche und Märsche, die in einem schnellen Tempo über eine für den Jugendlichen zu große Entfernung zurückgelegt werden.

Der wettkampfmäßige Gepäckmarsch wird in der HJ. nicht durchgeführt, weil er die Gefahr der Schädigung in sich trägt. Insbesondere bietet die Belastung durch Tornister hier noch eine Erhöhung dieser Gefahr. Das Körpergewicht, das auf das Knochengerüst drückt, wird durch das Tornistergewicht noch erhöht. Außerdem tritt noch eine Abschnürung der großen Blutadern, die aus den Armen in den Brustkorb führen, ein, und der Rückfluß des Blutes zum Herzen wird hierdurch noch mehr erschwert. Ganz deutlich zeigen sich diese Erscheinungen bei längerem Marschieren mit Tornister: Die Arme sind geschwollen, die unter der Haut liegenden Blutadern quellen dick hervor und die Fingerspitzen und die Hände werden, falls nicht der Tornister öfter gelüftet wird, taub und gefühllos.

Genau wie das Stehen und das Marschieren ist auch das Gepäcktragen nicht völlig zu vermeiden. Es ist aber auf ein Mindestmaß zu beschränken, und es ist wichtig, diese Beschränkung als ein Ziel und eine Aufgabe für die Erfindungsgabe jedes Einheitsführers herauszustellen. In früheren Zeiten war es einmal so, daß die Einheitsführer ihre Aufgabe darin sahen, eine Schar von Jungen mit riesenhaftem Tornister eine möglichst große Anzahl von Kilometern „herunterklotzen" zu lassen. Daß dabei die Schönheit der Natur, das Erlebnis des Marsches und der Fahrt fast völlig ausgeschaltet wurden, ist klar.

Ein Mittel, um die Belastung durch das Gepäck völlig auszuschalten, ist der Troßwagen, eine Erfindung, die aus den Einheiten der HJ. gekommen ist. In einzelnen Gebieten haben sich Einheiten des Jungvolks aus alten Fahrrädern und Kisten Zugkarren gebaut, auf denen eine große Anzahl von Tornistern verladen werden kann. Dieser Gedanke ist wert, daß er weit verbreitet und ständig verbessert wird. Er zeigt, daß nach der Erkenntnis der Notwendigkeit eine solche Frage gelöst werden kann, wenn das Ziel klar vor Augen steht.

Selbstverständlich wird es immer wieder Fahrten geben - beispielsweise im Gebirge -, wo Gepäck getragen werden muß. Immer wieder soll auch dann der Einheitsführer versuchen und seinen höchsten Ehrgeiz darin sehen, seine Einheit o h n e Gepäck marschieren zu lassen, indem er irgendeine Transportmöglichkeit - sei es ein Bauernwagen, ein Autobus, die Post oder die Eisenbahn - ausfindig macht und das Gepäck dadurch transportieren läßt.

Vielleicht ist es manchem Einheitsführer schmerzhaft, auf den Tornister zu verzichten, weil eine Einheit mit Tornister marschmäßig angetreten einen besseren Eindruck macht. Das muß unbedingt anerkannt werden. Der Junge hat auch eine ganz andere Freude daran, wenn er mit Tornister marschiert. Es muß eben dann der Inhalt und das Gewicht des Tornisters verringert und neben dem Tornister Gepäckkisten angeschafft werden, die das restliche Gepäck auf der Eisenbahn, mit der Post oder einem sonstigen Beförderungsmittel transportieren.

Der HJ.-Arzt Professor Dr. K o h l r a u s c h hat Untersuchungen über die Größe der Marschleistungen angestellt und bestätigt, daß Höchstleistungen im Marschieren im Jugendalter nicht durchgeführt werden sollen. Die L e i s t u n g s g r e n z e n hat er in folgender Form festgelegt:

> Jeder Jugendliche kann so viele Doppelkilometer pro Tag marschieren und so viele halbe Kilogramm Gepäck tragen, wie er alt ist.

Muß aus irgendeinem notwendigen Grunde das Gepäck gesteigert werden, so bedingt je ½ Kilogramm eine Marschverminderung um einen halben Kilometer. Wind, Wetter und Gebirge bedingen Abschwächungen bis zu einem Drittel der Leistung.

Ein Beispiel dafür:

> Ein Pimpf ist 12 Jahre alt. Er dürfte danach 24 km am Tag marschieren und 6 kg Gepäck tragen. Findet die Fahrt bei schlechtem Wetter oder im Gebirge statt, so verringert sich die Marschleistung auf 16 km. Aus nicht zu umgehenden Gründen muß er statt der für ihn vorgesehenen 6 kg 7 kg tragen. Die Tagesleistung verringert sich dadurch um 2 km (siehe nächste Seite).

Außerordentlich wichtig für die gesundheitliche Einwirkung des Marsches ist die A r t d e r D u r c h f ü h r u n g. Auch hier dürfen keinesfalls Erfordernisse des militärischen Lebens auf die HJ. übertragen werden. Es ist bekannt, daß der Soldat

in der Marschkolonne eng aufgeschlossen mit 80 cm Abstand marschieren muß. Dadurch ist er, besonders wenn er Gepäck trägt, gezwungen - um seinem Vordermann nicht auf die Absätze zu treten -, mit schräg nach außen gewandten Füßen zu gehen. Diese Art des Marschierens führt notwendigerweise zu einer Versteifung und zu einer unnatürlichen Belastung des Fußes. Sie ist notwendig, um die Marschkolonnen nach Möglichkeit zu verkürzen. Bei größeren Einheiten werden dadurch beträchtliche Kilometerzahlen erspart. Diese Notwendigkeit besteht bei der HJ. nicht. Es sollte daher ein Abstand von 1,10 m statt 80 cm innegehalten werden, damit jeder Marschierende frei, natürlich und locker ausschreiten kann.

Der Marsch soll im Gleichschritt erfolgen. Selbstverständlich sind Parade- und Achtungsmarsch gleichfalls ungeeignet für die HJ., da selbst bei Erwachsenen bei zu großer Beanspruchung Mittelfußbrüche, die sogenannte „Marschgeschwulst" der alten Militärärzte, entstehen können.

Selbstverständlich ist ferner, daß der Marschführer bei Regen oder schlechtem Wetter seinen Ehrgeiz darin sehen muß, seine Einheit nach Möglichkeit trocken und warm zu ihrem Ziele zu bringen. Die rechtzeitige Befehlsausgabe zur Mitnahme von Regenschutz und entsprechendem Dienstanzug verhütet oft Krankheiten.

Die von der Reichsjugendführung als Richtlinien festgesetzten Leistungen betragen:

DJ.

Alter	km	Tempo km/Std.	Gepäck
10 J.	10	4,0	2,5
11 J.	15	4,0	2,5
12 u. 13 J.	18	4,5	2,5

HJ.

Alter	km	Tempo km/Std.	Gepäck kg
14 u. 15 J.	20	4,5—5,0	6,0
16 u. 17 J.	22—24	4,5—5,0	6,0

Ist durch einen plötzlichen Regenguß die Einheit aber durchnäßt, so muß schnellstens dafür gesorgt werden, daß die Kleider getrocknet werden und daß die Jungen warm bleiben. Das wird dadurch erreicht werden, daß sie bewegt wird. Auf keinen Fall dürfen die Jungen fröstelnd irgendwo herumstehen. Ein kurzer Dauerlauf ist hier das beste Mittel, Erkältungen vorzubeugen. Auf der Fahrt wird die nächste Unterkunft aufgesucht, um die Kleider zu trocknen und einen heißen Tee (ohne Alkohol) für die Einheit zu besorgen.

5 Minuten nach Beginn des Marsches und dann in Abständen von 45 Minuten läßt der Einheitsführer wegtreten zum Austreten. Jedem Jungen, der vor dieser Pause ein Bedürfnis zu verrichten hat, muß dazu Gelegenheit gegeben werden.

So schön das Erlebnis eines Nachtmarsches sein kann, so sehr muß auf der anderen Seite doch auf die Einhaltung der Nachtruhe des Jugendlichen geachtet werden. Die Nachtruhe und der Schlaf sind eben eine der wesentlichsten Voraussetzungen für die Gesundheit des Jugendlichen. Außerdem sind die Nachtmärsche durch Verfügung des Reichsjugendführers, „sofern sie nicht in Ausnahmefällen durch Witterungsunbilden bedingt sind", für das Jungvolk verboten.

Körperpflege, Fußpflege, einwandfreie Bekleidung, besonders die Fußbekleidung, beeinflussen die Marschleistung außerordentlich. Darüber wird in einem späteren Kapitel eingehender gesprochen werden.

Mädel sollen nicht marschieren. Der Marsch ist eine Bewegungsform, die der Eigenart des Mädels nicht entspricht. Dort, wo die Mädel in geschlossener Ordnung ein Ziel erreichen müssen, sollen sie locker gehen. Dieses Gehen kann selbstverständlich im Gleichschritt erfolgen, auf keinen Fall aber sollte eine Mädeleinheit versuchen, zu marschieren.

Eines der höchsten Ziele eines Jungen und Mädels ist der Besitz eines Fahrrades. Das Rad als Verkehrsmittel wird sich auch aus dem Leben eines Jungen - sobald die materiellen Voraussetzungen vorhanden sind - nicht mehr wegdenken lassen. Aber auch über die gesundheitliche Beurteilung des Radfahrens müssen die Einheitsführer und Einheitsführerinnen unterrichtet sein.

Wesentlich für das Radfahren ist die Tatsache, daß das Anstrengungsgefühl beim Radfahren gering ist und daher bei dem Willen zur Leistung und Einsatzbereitschaft des Jugendlichen gerade die Gefahr einer Überanstrengung hier besonders naheliegt. Hinzu kommt noch, daß beim Radfahren der Oberkörper in ungesunder Weise gekrümmt wird, die Arme stark nach vorn gestreckt sind und so den Brustkorb einengen. Besonders stark wird eine solche Fehlhaltung durch die sogenannten „Rennlenker" erzwungen. Durch die Übersetzung des Rades ist der Skelettmuskulatur die Arbeit erleichtert, während die Herzmuskulatur beim Radfahren in vermehrtem Maße beansprucht wird.

Radrennfahrten und Radwettfahrten sind genau wie wettkampfmäßige Gepäckmärsche für den Jugendlichen abzulehnen.

Bei der Festsetzung der Tagesleistung muß besonders beim Radfahren das Alter, das Wetter und vor allen Dingen die Steigung des Geländes berücksichtigt werden. Vor großen Steigungen hat der Einheitsführer den Befehl zum Absitzen zu geben, weil gerade das Bergauffahren eine außerordentlich große Belastung des Kreislaufes bedeutet. Diese Anordnung muß zur Gewohnheit werden, genau wie beim Überschreiten von Brücken das Kommando zum Brückenschritt gegeben wird.

Wenn eine derartige Gewohnheit sich einmal durchsetzt, so wird sie zur Selbstverständlichkeit und kein Pimpf nimmt daran Anstoß, weil es eben eine bekannte dienstliche Anordnung ist.

Der HJ.-Arzt Prof. Dr. Kohlrausch hat auch über das Radfahren sportärztliche Untersuchungen durchgeführt und festgestellt, daß beim Radfahren sehr leicht Überanstrengungen möglich sind.

Als Leistungsgrenze hat er festgelegt:

Fahrzeit pro Tag = Alter × 1/2 Stunde,
Radfahrleistung pro Stunde = Alter × 1 km,

demnach

Tagesleistung: Alter × 1 km × Alter × 1/2 Stunde.

Das sind also bei einem Alter von 14 Jahren beispielsweise eine Stundenleistung von 14 km, eine Fahrzeit pro Tag von 7 Stunden, also eine Tagesleistung von 98 km als Höchst-

leistung. Davon muß, genau wie beim Marsch, Gepäck, Wetter und Gelände berücksichtigt werden.

Die von Kohlrausch ermittelten Leistungen sind sicher, wie er auch selbst feststellt, außerordentlich hoch.

Als richtunggebend können folgende Leistungsgrenzen der Reichsjugendführung benutzt werden:

DJ.

Alter	km	Tempo km/Std.	Gepäck kg
10 J.	30	10	Brotbeutel
11 u. 12 J.	50	10	5
13 J.	75	12	5

HJ.

Alter	km	Tempo km/Std.	Gepäck kg
14 u. 15 J.	100	12	6
16 u. 17 J.	120	14	6

Zu beachten ist ferner die Fußhaltung beim Pedaltreten. Der Fußballen muß fest und mit seinem ganzen Umfang das Pedal niedertreten. Wird nur mit der Innenkante des Fußes nach unten getreten – wie es häufig zu beobachten ist –, so kann das Entstehen des Knickfußes bei Jugendlichen begünstigt werden.

Dazu darf der Sattel nicht zu tief, aber nur so hoch sein, daß die Pedale noch bequem mit dem Fußballen heruntergetreten werden können.

Neben der Innehaltung der Leistungsgrenzen ist die Beschaffenheit des Rades von Bedeutung. Das Rad muß gut gepflegt werden. Rennlenker sind schädlich. Ballonreifen sind zu empfehlen, da sie die Erschütterung vermindern. Für Jugendliche ist eine kleine bis mittelgroße Übersetzung zu wählen.

Bei Beachtung all dieser kurz geschilderten Gesichtspunkte können sich die Vorteile des Radfahrens, die in der schnellen, billigen Beförderung, dem Aufenthalt in der frischen Luft und

dem Erlebnis der Fahrt liegen, ohne große gesundheitliche Gefahr auswirken.

Zu verwerfen ist auf jeden Fall das rennsportliche Radfahren für Jugendliche. Es ist eine unbiologische, gesundheitsschädigende körperliche Betätigung, die im Gegensatz zu dem Ziel der körperlichen Ertüchtigung der HJ. steht.

Einen wesentlichen Teil des Dienstes im Standort füllt der Geländedienst aus.

Im Geländedienst können die Eigenschaften des Jugendlichen – der Drang zum Kampfspiel, das Anschleichen, das Tarnen, Anwendung von Listen, Geländebeurteilung und Abschätzung – in glücklicher Weise angeregt und gefördert werden.

Schießdienst macht jedem richtigen Jungen Spaß und steigert die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit. Der Geländedienst bietet in seiner Vielgestaltigkeit, in seinem Abwechseln von Reiz und Pause ein gutes Mittel zur Leistungssteigerung des Jugendlichen.

Kurz soll noch ein Wort über den Strafdienst gesagt werden.

Das Strafexerzieren, wie es beim Militär üblich ist, kommt für die HJ. überhaupt nicht in Frage. Durch eine körperliche Überbeanspruchung zu strafen, ist ein Zeichen von völliger Verständnislosigkeit für die Aufgaben der Jugenderziehung. Der Einheitsführer hat andere Mittel, um seinen Willen durchzusetzen.

Das schönste Erlebnis des Dienstes sind Lager und Fahrt. Losgelöst aus dem Elternhaus, aus der Schule, hineinversetzt in ein Leben, wie es sich jeder richtige Junge erträumt, in ein Leben, wo er selbst sein Zelt aufschlägt, sein Holz für das Lagerfeuer besorgt, draußen in der Natur, fern von der Großstadt, in der Gemeinschaft seiner Kameraden, in Wind und Wetter – das sind Höhepunkte im Dienst der HJ. Aber nicht nur seelisch bedeutet das Lager und die Fahrt einen Höhepunkt, sondern auch rein gesundheitlich sind Fahrt und Lager wertvolle Ertüchtigungsmittel. Der Umgebungswechsel, der Klimareiz, der Aufenthalt in frischer Luft bedeuten einen außerordentlichen Wachstumsreiz für den Jugendlichen. Darüber hinaus ist das Lager und die Fahrt ein unmerkliches Mittel der Erziehung zur Gemeinschaft. Die gesundheitliche Bedeutung der Fahrt und

des Lagers steht weit über der eines sonstigen Erholungsaufenthaltes oder einer Ferienreise.

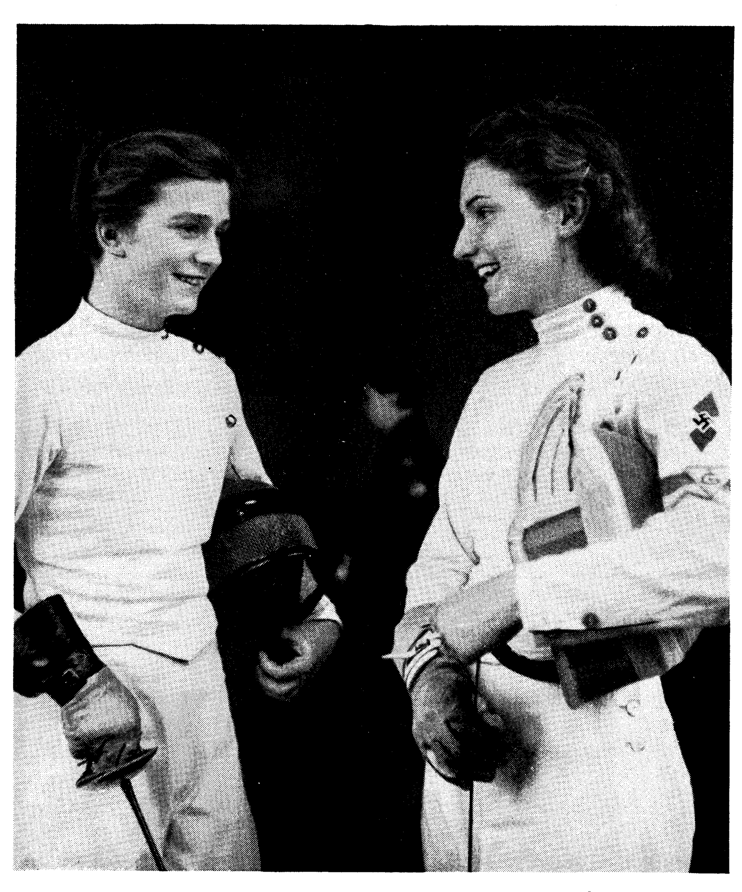
Der HJ.-Arzt Oberbannführer Dozent Dr. Joppich hat die Einwirkung des Lagers auf den Gesundheitszustand der Jugendlichen näher untersucht.

In dem Schlußwort seiner Broschüre „Über die gesundheitliche Wirkung der Sommerzeltlager der HJ." heißt es:

„Wir haben feststellen können, daß die Sommerlager aber auch in körperlicher Hinsicht entgegen einer häufig angetroffenen Meinung kein gesundheitliches Wagnis bedeuten. Sie sind bereits heute ein Erholungswerk der deutschen Jugend von einem nicht gekannten Ausmaß."

Um das Lager zu einem Erfolg auch in gesundheitlicher Beziehung werden zu lassen, müssen allerdings bestimmte Vorbedingungen erfüllt werden. Diese Bedingungen sind in der „Gesundheitsordnung der Hitler-Jugend" vom 1. Mai 1939, herausgegeben von der Reichsjugendführung, Amt für Gesundheitsführung, für Jungen und Mädel festgelegt.

Aufgabe des Einheitsführers ist es, sich rechtzeitig für sein Lager einen Arzt und Feldscher zu sichern und den Arzt bei der Durchführung der gesundheitlich notwendigen Maßnahmen rückhaltlos zu unterstützen. Was allgemein für das Verhältnis zwischen Arzt und HJ.-Führer gesagt wurde, gilt im Lager ganz besonders. Das Lager ist der höchste Einsatz und die höchste Bewährungsprobe für Mannschaft und Führer und auch für den Arzt und Führer. Die Arbeit des Arztes, der meist seinen Urlaub im Lager verlebt, wird für ihn zu einem Erlebnis, wenn er in der Kameradschaft des Lagers steht und bei der Durchführung seiner Aufgaben unterstützt wird. Der Stolz eines jeden Lagerführers muß es sein, ein tadelloses Krankenrevier und einsatzbereite, gut ausgebildete Feldscher zu haben. Bei jeder Besichtigung wird die Einrichtung des Gesundheitsdienstes besonders aufmerksam betrachtet und es ist nicht übertrieben, zu sagen, daß der Eindruck des Lagers mit der Beschaffenheit dieses Lagerteils steht und fällt. Hier muß der Lagerführer dafür sorgen, daß dem Arzt das nötige Material und die notwendigen Geldmittel zur Verfügung stehen, und



Kameradinnen



Dem Mutigen gehört die Welt

zwar schon mehrere Wochen vor Beginn des Lagers, da die Beschaffung des Materials meist längere Zeit in Anspruch nimmt. Der Einheitsführer muß dem Arzt grundsätzlich zur Feldscherausbildung geeignete Kameraden zur Verfügung stellen, nicht etwa, wie es früher einmal üblich war, diejenigen, die er nicht gebrauchen konnte. Der Einsatz des Feldschers im Gesundheitsdienst verlangt besondere Kraft, körperliche und geistige Gesundheit. Diese Tatsache hat sich in der HJ. seit Jahren durchgesetzt, und der Feldscher der HJ. ist heute der anerkannte und treue Helfer des HJ.-Arztes, genau wie das Gesundheitsdienstmädel der BDM.-Ärztin zur Seite steht.

Besonders wichtig bei der Vorbereitung des Lagers ist die Auswahl des Lagerplatzes. Bei der Festlegung des Lagerplatzes soll auf jeden Fall der Arzt gehört werden, da die Eignung des Platzes den Erfolg des Lagers entscheidend beeinflußt. Insbesondere ist der Gesundheitszustand der Lagerbelegschaft weitestgehend vom Lagerplatz abhängig. Das Lager soll landschaftlich einwandfrei, klimatisch günstig sein, es dürfen keine ansteckenden Krankheiten in der Gegend gehäuft vorkommen, der Boden muß trocken sein und die Wasserversorgung sichergestellt werden.

Einzelheiten darüber sind in der „Gesundheitsordnung der Hitler-Jugend" nachzulesen.

Von praktischer Bedeutung ist ferner die Regelung der Versicherung. Für die Angehörigen der HJ. einschließlich des BDM. besteht Unfallschutz und Krankenversicherung, Krankenhilfe.

Die Auswahl der Lagerteilnehmer und des Lagerpersonals muß neben anderen auch vor allen Dingen unter gesundheitlichen Gesichtspunkten getroffen werden.

Diese gesundheitliche Auswahl nimmt der Arzt vor. Außerordentlich wichtig ist, daß der Einheitsführer die in der Gesundheitsordnung angeordneten Maßnahmen über den Nachweis, daß in der Familie des Lagerteilnehmers in den letzten sechs Wochen keine Erkrankung an ansteckenden Krankheiten vorgekommen ist, durchführt. Diese Maßnahme ist eines der wesentlichsten Mittel zur Verhütung von ansteckenden Krank-

heiten im Lager. Hier können besonders die Eltern durch verständnisvolle Unterstützung zur Verhütung von Krankheiten viel beitragen. Wie sehr aber der Ausbruch einer ansteckenden Krankheit den Verlauf des Lagers beeinflussen kann, liegt auf der Hand. In der Eigenart dieser Infektionskrankheiten liegt es begründet, daß oft bei nur einem einzigen Fall das Lager aufgelöst werden muß. Einer Anordnung des Amtsarztes ist hier unbedingt Folge zu leisten, da der Amtsarzt die Verantwortung und auch die gesundheitspolizeiliche Befugnis für die Seuchenbekämpfung hat.

Die notwendigen Verhandlungen führt immer der Lagerarzt. Die Einheitsführer müssen sich darüber klar sein, daß Anordnungen, die beim Auftreten von Seuchen getroffen werden, nie etwa als eine Schikane oder Übervorsichtigkeit aufzufassen sind. Jeder Arzt, und insbesondere jeder HJ.-Arzt, ist sich darüber klar, welchen schweren Schlag die Auflösung eines Lagers für die Erziehungsarbeit der HJ. bedeutet, welche Fülle von Vorarbeiten, von Geld und von Vorfreuden dadurch vernichtet werden. Er muß beides gegeneinander abwägen; die Möglichkeit eines Umsichgreifens der Infektion und den Verzicht auf das Lager. Es ist oft für ihn selbst eine schwere Entscheidung, da er mit dem Herzen immer auf seiten des Lagers steht und sein Verstand ihn oft zwingt, auf Grund der Erfahrungen über den Verlauf von ansteckenden Krankheiten hier hart und unabänderlich etwas zu fordern, was vielleicht manchem Laien als zu hart und übervorsichtig erscheint. Oft gelingt es, mit der Isolierung eines Lagerabschnittes oder einzelner Kameraden unter einer genauen Überwachung die Ausbreitung von ansteckenden Krankheiten zu verhindern. Es ist aber dabei unbedingt notwendig, daß die Anordnungen des Arztes strengstens befolgt werden, denn er allein hat die Verantwortung für die Gesundheit der Lagerteilnehmer. Er kann sie nur tragen, wenn alle Maßnahmen, die er trifft, auch peinlichst durchgeführt werden. Eine Kritik an seinen Maßnahmen, falls diese in einem Sonderfalle wirklich einmal für notwendig gehalten werden sollte, ist an ihn oder auf dem Dienstwege an seine übergeordnete Dienststelle zu richten, die sie gewissenhaft überprüft. Leichtfertige Äußerungen müssen auf jeden Fall vermieden werden. Hierdurch würde das Vertrauen nicht nur zum Arzt,

sondern auch zur Lagerführung untergraben, und es entstehen gerade in solchen Fällen mit großer Üppigkeit und Schnelligkeit die abenteuerlichsten Parolen. Die Erfahrungen der letzten Jahre haben ergeben, daß das Auftreten von ansteckenden Krankheiten im Lager gering ist; wenn dazu noch die notwendigen ärztlichen Maßnahmen erfüllt sind, besteht keinesfalls Grund zu irgendeiner Besorgnis oder zu einer Abschwächung der Bedeutung des Lagers für die Gesundheitsförderung und Ertüchtigung der Jugend.

Für die Fahrt gilt bezüglich der gesundheitlichen Wirkung dasselbe, wie für das Lager. Die Fahrt ist sowohl körperlich wie geistig-seelisch ein wertvolles Ertüchtigungsmittel und bietet dem Jungen und dem Mädel durch den Wechsel der Landschaft und der Unterkunft und durch das Erlebnis der Menschen in dieser Landschaft viele Anregungen und Eindrücke.

Großfahrten, besonders Auslandsfahrten, werden durch Ärzte gesichert, kleine Fahrten durch Feldscher bzw. Gesundheitsdienstmädel. Es ist zweckmäßig, auch vor Antritt größerer Fahrten von der zuständigen Gesundheitsdienststelle eine Liste der HJ.-Ärzte in den einzelnen Orten zu besorgen, um auch für alle Fälle gerüstet zu sein. Vor Beginn der Fahrt müssen die Fahrtteilnehmer genau wie die Lagerteilnehmer auf ihre gesundheitliche Eignung untersucht werden, insbesondere Zahn- und Fußkranke sind zurückzustellen, wenn nicht die Beschwerden vor Antritt der Fahrt behoben sind. Kurz vor Beginn der Fahrt ist ein Gesundheitsappell anzusetzen, bei dem der allgemeine Gesundheitszustand, der Gesundheitspaß und die Zähne überprüft werden und festgestellt wird, ob die bei der Untersuchung angeordneten Maßnahmen, z. B. zahnärztliche Behandlung, durchgeführt wurde.

Die Leistungsgrenzen für die Marschleistungen und Radfahrleistungen sind bereits oben erwähnt worden. Wesentlich für die Gestaltung der Fahrt ist es nun, nach Möglichkeit fern ab von Chaussee und Großstadt die Marschwege zu wählen und in den Marschpausen oder an den Rastorten Lockerungsspiele, Schwimmen, Leichtathletik und Barfußlaufen als Ausgleichsübungen für die eintönige Marschleistung einzulegen.

Die Unterkunft während der Fahrt ist, wenn nicht

Jugendherbergen benutzt werden, das Zelt. Die Verpflegung richtet sich nach den Grundsätzen der Lagerverpflegung. Über die Marschverpflegung ist bereits das Wesentlichste gesagt worden.

Diese einzelnen Punkte: Unterkunft, Verpflegung, Bekleidung, Körperpflege, werden im Abschnitt „Erziehung und Gesundheit" eingehender erörtert.

Über die gesundheitsfördernde Einwirkung der Fahrt hat der HJ.-Arzt Dr. Jaedicke eine eingehende Untersuchung angestellt. Er bringt in seinen genauen klinischen Untersuchungen den Beweis für die außerordentlich große gesundheitliche Bedeutung der Fahrt und des Lagers:

> „Untersucht wurden 111 elf- bis vierzehnjährige Jungvolkjungen vor und nach den ‚Großen Ferien'. Davon wurden 13 Jungen nach einem Halbjahr einer Nachuntersuchung unterzogen. Von 20 Jungen wurde während drei Wochen Großfahrt täglich ein Blutausstrich angefertigt.
>
> Es wird der Beweis erbracht, daß die biologische Bedeutung einer ‚Großfahrt' bzw. des Zeltlagers, wie sie vom Jungvolk und der Hitler-Jugend gemacht wird, für die harmonische körperliche Gesamtentwicklung des Durchschnittsschülers größer ist, als die anderer Freizeitgestaltungen der Ferien.
>
> Die Gestaltung von Fahrten und Lagern sind ein guter Ausgleich für das an natürlichen Entwicklungsreizen arme Leben des Schulkindes."

Leibesübungen

Bei der Betrachtung der Lebensvorgänge des menschlichen Körpers ergab sich die Notwendigkeit der Übung für jede menschliche Zelle, für jedes Organ, für den gesamten menschlichen Körper. Ohne Übung kein Wachstum, ohne Leistung keine Weiterentwicklung! Die beste Erbanlage kommt nicht zu ihrer vollen Entwicklung, wenn sie nicht durch Übung gefördert wird.

Leibesübungen sind daher eine notwendige Vorbedingung für die Entwicklung des Kindes und Jugendlichen. Mit besonderem Recht nehmen daher die Leibesübungen im Dienste der HJ. einen breiten Raum ein. Die Leibesübungen der HJ. wenden sich an die gesamte Jugend. Der gesundheitliche Wert der Leibesübungen steht heute außerhalb jeder Erörterung. Es

kommt lediglich, wie bei allen Fragen der Leistungsbeanspruchung, auf die Art der Leibesübungen, auf die Leistungsforderung und ihre Stärke an.

Gerade auf dem Gebiet der Leibesübungen gelten die Gesetze, die sich bei der Betrachtung der biologischen Entwicklung des jungen Menschen ergeben haben, in besonderem Maße. Während im Kindesalter die spielerischen Übungen, die Tummel-, Sing- und Nachahmungsspiele im Vordergrund stehen, gewinnen mit zunehmendem Alter, schon vom 10. bis 12. Lebensjahre ab die kleinen Kampfspiele wie Raufball, Völkerball, später die größeren Kampfspiele Handball, Fußball, Hockey und der Kampfsport überhaupt an Reiz.

Die Art der Leibesübungen ist durch die Dienstvorschrift des Amtes für Leibesübungen festgelegt. Diese dort festgelegten Leibesübungen werden in enger Zusammenarbeit mit dem Amt für Leibesübungen durch die Ärzte des Amtes für Gesundheitsführung und die HJ.-Ärzte in den Gebieten ständig überprüft. Ausschlaggebend für die Wirkung - nachdem die Art der Leibesübungen festgelegt ist - ist die Stärke der Anforderung. Diese Stärke der Leistungsforderung läßt sich zahlenmäßig im einzelnen nicht festlegen, da der Mensch keine Maschine ist, von der man beispielsweise sagen könnte, daß man sie bis zum tausendsten Kilometer nur im 30-Stunden-Kilometer-Tempo fahren darf, sondern die Beurteilung der Leistungsfähigkeit der Jugendlichen ist eine Angelegenheit der Beobachtungsgabe, der Erfahrung und der Kenntnis der biologischen Grundgesetze.

Die Grundgesetze, wie sie im einzelnen in den vorigen Abschnitten herausgearbeitet sind, müssen bekannt sein. An Hand dieser Grundgesetze muß sich die Beobachtungsgabe und die Beurteilungsfähigkeit der Leibeserzieher und HJ.-Führer schärfen.

Richtunggebend ist bei der Leistungsforderung folgende, früher schon einmal angeführte Tatsache:

> Schwache Reize regen das Wachstum an, mittelstarke fördern es, starke hemmen es und zu starke heben die Wachstumswirkung auf.

Die Folgeerscheinungen für die schwachen und mittelstarken Reize sind die natürliche Ermüdung, für die starken Reize die unbiologische Übermüdung, für die zu starken die schädigende Erschöpfung. Leistungen, die Übermüdung und Erschöpfung bewirken, sind unbiologisch. Nach diesem Gesetz muß sich der Jugendführer richten, wenn er Leistungen von dem Jugendlichen fordert. Er soll keineswegs auf die Leistung verzichten. Mit diesem Grundgesetz hat er einen Maßstab in der Hand, um das richtige Maß der Leistungsforderung zu finden.

Es ist das Verdienst des HJ.-Arztes Professor Dr. Kohlrausch, sich in eingehender wissenschaftlicher Forschung mit diesen Fragen beschäftigt zu haben. Das Buch „Die Gesundheitsführung der Jugend" von Hördemann und Joppich bringt in einem Kapitel „Die körperliche Leistung, ihre Steigerung und Grenzen usw." seine eingehende Stellungnahme. Dieser Abschnitt ist auch für den Laien so verständlich, daß er jedem Jugendführer und Leibeserzieher dringend empfohlen werden kann.

Sehr aufschlußreich sind die Beobachtungen über eine Sportstunde 12- bis 17jähriger, in der jeder Junge sich nach seinem Belieben eine Lauf-, eine Sprung-, eine Stoß- oder Wurfart aussuchen konnte, und die Einteilung einer Turnstunde - gleichfalls nach eigener Wahl -, die aus folgender Tafel hervorgeht:

„Einteilung einer 40 Minuten währenden Sportstunde 12- bis 17jähriger mit wahlweise einer Lauf-, einer Sprung- und einer Stoß- oder Wurfart

Lauf		Sprung		Stoß oder Wurf		
a) Kurzer Lauf	b) Langlauf	a) Hochsprung	b) Weitsprung	a) Kugel	b) Schlagball-Weitwurf	c) Keulenwurf
3—4 Starts 1' Sprint 11—13 J. = 60 m 14—17 J. = 100 m	Dauerlauf 5—10 Min. oder Steigerungsläufe 4—600 m	8—10 Versuche	4—6 Versuche	6—7 Versuche 12—15 J. = 5 kg 16—17 J. = $7^1/_2$ kg	3—5 Versuche Zielwurf 10—15 Versuche	3—6 Versuche Keule = 500 g

Einteilung einer Turnstunde:
5–10 Minuten Körperschule (Dehnen, Schwingen, Schmeidigen, Schnellkraft);
20–25 Minuten Geräteturnen;
10 Minuten Lauf- und Ballspiele.

Bei einer Riegengröße von 8 Mann kann der einzelne bei einmaligem Gerätewechsel in 20 bis 25 Minuten etwa 12 bis 15 Übungen ausführen. Bei den schwierigen und zusammengesetzten Übungen der älteren Schüler verringert sich die Zahl auf 8 bis 10."

Es sind also, wie Kohlrausch anführt, etwa ein Schnelllauf, 4 Starts, 6–8 Sprünge, 3–7 Kugelstöße und vielleicht noch einige Ball- oder Keulenwürfe gewählt worden. Beim Geräteturnen wird nach Kohlrausch bei einmaligem Gerätewechsel in 20 bis 25 Minuten bei einer Riege von 10 Mann jeder etwa 12 bis 15 Übungen ausführen. Kohlrausch fordert auf Grund der verschiedenen Leistungsfähigkeit der Jugendlichen die Einteilung in Leistungsgruppen.

Über den Wert der einzelnen Leibesübungen schreibt Kohlrausch in diesem Abschnitt so eingehend, daß es sich erübrigt, hier näher darauf einzugehen, und auf diese Arbeit verwiesen werden kann.

Der Jugendführer muß auf die Dosierung der einzelnen Übungen achten, er muß dafür sorgen, daß eine ausreichende Vorbereitungszeit – im allgemeinen als Training bezeichnet – vor dem Wettkampf innegehalten wird.

Dieses Training ist besonders notwendig vor größeren Leistungen, wie beispielsweise dem Leistungsabzeichen, Wettkämpfen, Führerwettkämpfen. Sinn des Trainings ist es, durch allmähliches Ansteigen der Leistungsforderung die Geschicklichkeit und die Anpassung des Körpers und seiner Organe zu steigern. Dadurch wird erreicht, daß nach Beendigung des Trainings Leistungen ohne Schädigung erzielt werden können, die ohne das Training nicht möglich wären.

Wettkämpfe, wie z. B. der Führerzehnkampf und der Unterführerfünfkampf, ohne sachgemäßes Training – das die Innehaltung der Trainingsverpflichtung (Alkohol- und Nikotinenthaltsamkeit) fordert –, können zu schweren Gesundheitsschädigungen führen, die sich oft erst später in einer verminderten Widerstandsfähigkeit gegen körperliche Belastung und an-

steckende Krankheiten äußern. Daß der Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung meist nur vom Arzt erkannt wird, erschwert das Verständnis für die Notwendigkeit der Vorbereitungszeit. Anders ist es bei Verletzungen, Muskelrissen, Zerrungen u. ä., die sehr oft infolge mangelnder Vorbereitung eintreten. Hier sieht der Ungeübte seinen Fehler wenigstens ein.

Der Sinn eines Wettkampfes liegt nicht nur im Wettkampf, sondern zu einem großen Teil im Training selbst, in der eisernen Vorbereitung, deren Höhepunkt und Bewährung der Wettkampf ist. Der erzieherische und gesundheitliche Wert des Wettkampfes ohne körperliches Training ist gering. Bei Wettkämpfen wie z. B. dem Führerzehnkampf müßte eine Trainingsverpflichtung mindestens drei Monate vorher abgelegt werden. Sie ist gleichfalls ein gutes Mittel gegen die Gewöhnung an Genußgifte. Erst durch den freiwilligen Verzicht und durch die notwendige Selbstzucht und die Arbeit am eigenen Ich erhalten Sport und Wettkampf ihren hohen Sinn.

Zum Training gehört vor allen Dingen eine gesunde Lebensführung, wie sie in späteren Abschnitten im einzelnen geschildert wird. Alle Maßnahmen, um den Körper zu höchster Leistungsfähigkeit auf einem besonderen Gebiet der Leibesübungen zu bringen, benutzt der Sportsmann beim Training. Alle schädigenden Einflüsse – z. B. die Genußgifte – werden ausgeschaltet. Zwischen den einzelnen Trainingstagen liegt immer eine größere Ruhepause, um dem Körper die Möglichkeit zu geben, die Wachstumsreize, die er erhält, auch zu verarbeiten.

Durch das Training soll eine allmähliche Steigerung der Leistung unter Beibehaltung des Wohlgefühls bis zum Wettkampf erzielt werden. Das Training hat auf den Körper und seine Beschaffenheit einen großen Einfluß. Der Körper wird fettärmer, der Wassergehalt wird vermindert und unentbehrliche Reststoffe verbraucht. Solange sich der Gewichtsverlust auf die ersten zwei Wochen beschränkt und in bestimmten Grenzen bleibt, ist er als ein gutes Zeichen zu bewerten. Nach Lagrange beträgt der Gewichtsverlust eines Läufers beim Training in der ersten Woche 8 Pfund, in der zweiten 3 Pfund,

in der dritten Woche 0 Pfund. Durch die Zunahme der Muskulatur kann später nach der zweiten Woche das Gewicht sogar wieder ansteigen, während eine Gewichtsabnahme nach der zweiten Woche ein Zeichen des Übertrainings ist.

Ein hartes Training sollten Jugendliche überhaupt nicht durchführen. Die Grenze dafür ist das 18. Lebensjahr, und auch hier sollen kurze Schnelligkeits- und Kraftleistungen bevorzugt werden, während das Training auf Dauerleistung im 22. Lebensjahr beginnen kann.

Das Training wird zweckmäßig gegliedert in ein Vortraining und ein Haupttraining. (Mit dieser zeitlichen Einteilung des Trainings ist nicht gesagt, daß in der trainingsfreien Zeit der Körper nicht geübt werden soll. Ein Sportsmann, der Erfolge erzielen will, muß seinen Körper dauernd „in Schwung halten". So führt der Leichtathlet sein „Wintertraining", der Wintersportler sein „Sommertraining" durch. Diese körperliche Arbeit kann Ausgleich, Lockerung und Übung in allgemeiner Form im Sinne des Vortrainings sein, während das Haupttraining immer zielgerichtet auf eine bestimmte Wettkampfart ist.) Die gesamte Trainingszeit beträgt 3 bis 4 Monate, das Vortraining 6 bis 8 Wochen, das Haupttraining gleichfalls 6 bis 8 Wochen. Aufgabe des Vortrainings ist es, die Körperverfassung allgemein zu bessern und Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Geschicklichkeit zu fördern. Vier- bis fünfmal in der Woche sollen leichte, lockere Übungen und körperliches Training durchgeführt werden. Das Haupttraining, das sich an das Vortraining anschließt, beschränkt sich im wesentlichen auf die Durchführung der Spezialübung.

Die Zahl der Trainingstage in der Woche richtet sich nach der Übung. Technische Übungen erfordern viel mehr Training als Schwerkraftübungen. So muß z. B. der Kunstläufer jeden Tag eisern mehrere Stunden trainieren, wenn er in Form bleiben will, während der Werfer oder Sprinter mit einem Training von 3 bis 4 Tagen in der Woche auskommt.

Die Zahl der Trainingstage richtet sich außerdem nach der Konstitution des Sporttreibenden. Es gibt Menschen, die wenig Training brauchen und Menschen, die erst hohe Leistungen vollbringen, wenn sie ständig ihren Körper in Schwung halten. Die Trainingsleistungen sind abhängig von der Tageszeit. Die

besten Leistungen werden in der Zeit von 10 bis 11 Uhr vormittags und 17 bis 18 Uhr nachmittags vollbracht.

Genau wie die ganze Trainingszeit ein langsames Ansteigen der Leistung, ein Einspielen auf die zukünftige Leistungsprobe ist, so muß auch der einzelne Trainingstag gesteigert werden. Es wäre falsch, von dem Körper gleich zu Anfang des Trainingstages eine schnelle Kraftleistung oder eine andere Höchstleistung zu verlangen. - Der Trainingstag beginnt mit einer Lockerung der Muskeln und Glieder. Darunter ist nun nicht etwa zu verstehen, daß hier etwas in den Gelenken locker oder weich werden muß. Dieses Lockern oder Aufwärmen im Sportschutzanzug dient dazu, den Kreislauf auf die vermehrte körperliche Leistung in den einzelnen Muskelgebieten einzustellen, so daß nach und nach die Muskeln mehr durchblutet und dadurch leistungsfähiger werden. Außerdem werden auch die Gelenke und Sehnen durch leichte Lockerungs- und gymnastische Übungen entspannter und übungsbereiter. Nach diesen Lockerungsübungen erfolgt ein kurzer leichter Lauf über 200 bis 800 Meter, je nach Veranlagung, bis ein leichtes Schwitzen eintritt, ohne Anstrengung, in ruhiger Atmung, dann eine Pause und danach erst der Beginn der eigentlichen Übungsfolge, wie sie z. B. in der Kohlrausch'schen Tabelle niedergelegt ist.

Ein gutes Mittel zur Leistungssteigerung ist die Massage, die nach einiger Übung selbst durchgeführt werden kann. Beim Muskelkater ist die Massage unzweckmäßig, bewährt haben sich zur Behebung des Muskelkaters heiße Bäder, insbesondere das finnische Dampfbad. Aber nicht nur zur Behebung des Muskelkaters, sondern überhaupt zur Körperpflege und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit ist der regelmäßige Gebrauch des finnischen Dampfbades, der Sauna, auf das wärmste zu empfehlen. In den Reichssportschulen der Hitler-Jugend wird eine Sauna eingebaut.

Voraussetzung für jedes Training ist die volle Gesundheit des Sporttreibenden, die durch eine sportärztliche Untersuchung festgestellt werden muß.

Die Führung eines Trainingstagebuches hat erzieherische Bedeutung für den Sporttreibenden und kann ihm

außerdem rückblickend wesentliche Aufschlüsse für die Gestaltung seines Trainings bieten.

Der Erfolg des Trainings zeigt sich in einer Verbesserung der Leistungen, in allgemeiner körperlicher und geistig-seelischer Frische, Wohlbefinden und guter Laune. Sind die Leistungsanforderungen zu groß gewesen, so treten die Zeichen der Übermüdung oder Erschöpfung ein, in Sportskreisen auch „Übertraining" genannt. Dem Leibeserzieher fällt zuerst an dem Jungen auf, daß mit ihm „irgend etwas nicht in Ordnung" ist. Die Leistungen lassen nach, der Junge sieht schlecht aus, ist müde, leicht gereizt, das Gewicht nimmt ab, der Puls kann unregelmäßig und schnell sein. Schlaf und Appetit sind schlecht. Erkältungskrankheiten, Magen- und Darmstörungen stellen sich ein, der Blutdruck kann erhöht sein, Muskelzerrungen und Muskelrisse treten leichter auf, das Lungenfassungsvermögen ist vermindert.

Der Grund für all diese Störungen ist die Tatsache, daß die Stoffanforderung des Körpers nicht mehr durch die Einfuhr gedeckt werden kann und dadurch ein Defizit entsteht. Essen und Schlaf reichen nicht mehr hin, um die nötigen Reserven zu schaffen. Der ganze Körper antwortet mit einer heftigen Störung. Schon einzelne der geschilderten Erscheinungen genügen, um auf ein Übertraining schließen zu lassen. Die nächste Maßnahme beim Übertraining ist zuerst einmal: Ruhe, Untersuchung durch einen Arzt und strengste Befolgung der ärztlichen Anordnung. Dadurch können Dauerschäden vermieden werden.

Noch ein Wort zum Wettkampf.

Schon der Pimpf verlangt nach dem Wettkampf, und diesem Drange soll auch in beschränktem Rahmen nachgegeben werden, denn Kampfbereitschaft und der Wille, seine Leistungen zu messen, sind Eigenschaften, die rassisch begründet sind, und deren Anlage gefördert werden soll.

Voraussetzung für eine Teilnahme am Wettkampf ist die volle Gesundheit. Das Urteil darüber gibt einzig und allein der Arzt ab.

Die Zahl der Wettkämpfe soll aber gering sein. Sie sollen wirklich Höhepunkte für den Jugendlichen bleiben, genau wie es auf geistig-seelischem Gebiet die Teilnahme an Großveran-

staltungen sein soll. Keinesfalls dürfen, wie es früher einmal geschehen ist, durch den Ehrgeiz einzelner Vereine, Schulen oder Bünde befähigte Jugendliche zum Ruhme des Vereins immer wieder in den Wettkampf geschickt werden. Die Folge davon ist Überanstrengung und ein Nachlassen der Leistungsfähigkeit, die nicht wieder eingeholt werden kann. Auf diese Weise sind früher dem Spitzensport bei ungeeigneter Führung in den unteren Gliederungen befähigte Nachwuchssportler verloren gegangen.

Wichtig ist auch die Frage des Essens vor dem Wettkampf. Es bestehen hier und da immer noch Meinungen, daß vor dem Wettkampf nichts gegessen werden soll. Das ist falsch. Der Körper braucht für die Arbeit Brennstoff. Diesen Brennstoff liefern ihm die leicht verdaulichen Kohlehydrate, d. h. Zucker und Stärkestoffe, enthalten im Brot, Backobst, Traubenzucker und in der Kartoffel. Zwei Stunden vor dem Wettkampf kann ruhig noch eine Mahlzeit gegessen werden. Zu vermeiden sind lediglich schwer verdauliche Gerichte wie Hülsenfrüchte, Fett und auch Flüssigkeiten in großen Mengen, sowie stark kohlensäurehaltige Getränke. Kurz vor dem Wettkampf kann gegessen werden: Backobst, Traubenzucker, frische Zitronen und Knäckebrot in mäßiger Menge. Das beste Stärkungsmittel und Erfrischungsgetränk nach dem Wettkampf ist natürliche Zitronenlimonade mit Traubenzucker oder deutscher Tee mit Zitrone und Traubenzucker. Gute Erfahrungen sind auch mit natürlichen Tafelwässern gemacht worden.

Das Essen soll in völliger Ruhe eingenommen und muß gründlich gekaut werden. Während des Essens wird nicht getrunken.

Ein Teilgebiet der Leibesübungen, das Arzt und Leibeserzieher immer sehr beschäftigt hat, ist der Frauensport. Er hat eine vielgestaltige Beurteilung gefunden und sich trotz vieler Gegner durchgesetzt, allerdings nicht, ohne dabei eine gewisse Wandlung durchgemacht zu haben, die auch heute noch nicht völlig abgeschlossen ist.

Es ist erfreulich, zu beobachten, wie besonders in den Leibesübungen des BDM. der Weg zu einer dem Mädchen und der Frau angepaßten körperlichen Ertüchtigung und Leistungsfreude sicher und zielbewußt beschritten wird.

In den Gegensätzen zeigt sich leicht Natur und Unnatur.

Diese Tatsache läßt sich auch bei der Betrachtung des Frauensportes verwerten.

Ein Teil der Anhänger der sportlichen Betätigung der Frau übersah, daß die Frau anderen Gesetzen unterworfen ist als der Mann. Der größte Teil der Frauen und Mädchen trieb Leibesübungen aus einem gesunden Gefühl der Freude an der Bewegung und der körperlichen Betätigung heraus, ein kleiner Teil der sporttreibenden Frauen sah aber im Sport außerdem ein Teilgebiet ihrer „Emanzipationsbestrebungen", die leider zeitweise dem Frauensport Richtung und Gepräge unter Mißachtung der in der Natur der Frau liegenden Eigenart gaben.

Grundsätzlich falsch ist es wohl, von der Frau die gleichen Leistungen zu fordern wie vom Mann und ihr dasselbe Ziel zu stellen, ganz gleich auf welchem Gebiet, sei es im Beruf, sei es im kulturellen Leben, im Hause oder im Sport. Ziel jeder Erziehung ist es, die natürlich gegebenen Anlagen zu höchster Entfaltung zu bringen. Die Richtung dieser Anlagen ist aber festgelegt, sowohl beim Mann wie bei der Frau.

In wenigen Worten kann das Ideal des Mannes umrissen werden als ein Bild der Kraft, Energie, Einsatzfreudigkeit, der Härte und Selbstzucht. – Diesem Ziel dient der Kampfsport.

Die Aufgaben der Frau liegen dank ihrer Natur auf anderem Gebiet. Nicht das Kämpferische, sondern das Gebende, das Gemütvolle, das Streben zur Anmut und Schönheit sind die Begriffe, die über dem Leben der Frau stehen. Die Gefahr einer Vermännlichung ist beim BDM.-Sport kaum vorhanden, da die Heranbildung der jungen Mädchen dafür sorgt, daß das Hauptziel und die Erfüllung des Lebens endgültig nicht im Sport, sondern in der Mutterschaft gesehen wird. Der Sport ist hier eine natürliche Übergangserscheinung.

In der Leibeserziehung des BDM. wird eine allgemeine Grundschulung der Mädchen als Voraussetzung gefordert. Anmut, Schönheit, Sauberkeit, Gesundheit, Kameradschaftlichkeit, Unterordnung unter eine große Idee sind das Ziel dieser Erziehung.

Durch diese Grundeinstellung gewinnen die Leibesübungen ihre eigentliche große Bedeutung als Erziehungsmittel nicht nur des Körpers, sondern des ganzen Menschen. Der Weg und das Ziel dieser Erziehung wird bestimmt durch die in der Natur

der Frau liegenden Anlagen. Diese naturgegebene Richtung immer mehr zu erkennen und ihr zu folgen, ist die schöne und verantwortungsvolle Aufgabe der jungen Leibeserzieherin.

Sinngemäß und den biologischen Formen entsprechende Leibesübungen sind für den Jugendlichen, sei es Junge oder Mädel, eine unbedingte Notwendigkeit und der beste Ausgleich für die oft nicht zu umgehende sitzende und eintönige Tätigkeit, den Aufenthalt in der Großstadt mit ihrem Licht-, Luft-, Wind- und Wassermangel. Daher drängt es jeden gesunden Jungen und jedes Mädel hinaus in die freie Natur, in Feld und Wald, in die Berge und an die See. Leider sind diese Möglichkeiten aber begrenzt. Auf der anderen Seite bestehen als Folge falscher Lebensführung - schlechte Ernährung, ungenügende körperliche Betätigung, Mangel an Licht und Luft - in allen Ländern der Erde körperliche Fehler, die sich in verminderter Widerstandskraft gegen Krankheiten, besonders aber in Schäden der Knochen und Muskeln äußern.

Über das Vorkommen dieser Haltungs- und Fußfehler berichtet Dr. Hellmuth Eckhardt:

> „Bei 517 von 786 Mädchen im Alter von 14 bis 18 Jahren stellte Zeller Haltungsfehler fest, das sind 65,7 v. H.! In den Erfurter Volksschulen wurden 1927 bei 14,4 v. H. der Volksschüler und 33,5 v. H. der Volksschülerinnen und 14,8 v. H. der höheren Schüler Fehlhaltungen der Wirbelsäule festgestellt.
>
> Nach einer neueren Untersuchung an 1000 Berufsschülern, die der Hitler-Jugend angehören, stellte Büsing bei 26,8 v. H. Fehlhaltungen, 4,1 v. H. leichte Skoliosen, 19,5 v. H. O- und X-Beine und 27,8 v. H. Fußdeformitäten fest. Für die Hälfte dieser Hitler-Jungen werden ‚Ausgleichsübungen' für notwendig erachtet. Blenke fand, daß von rund 8000 Kindern und Jugendlichen Magdeburgs fast 75 v. H. (!) Knickfüße hatten, von denen fast zwei Drittel Plattfüßige waren. Ballin und Stimming untersuchten 700 Berliner Schulkinder: normale Füße hatten 53 v. H.; behandlungsbedürftige Fußanomalien hatten in den unteren Klassen 13,36 v. H., in den oberen 21,23 v. H."

Diese Haltungsfehler finden nicht nur auf körperlichem Gebiet ihren Ausdruck, sondern ihnen entspricht oft gleichzeitig eine geistig-seelische Haltungsschwäche. Sie treten schon im Säuglings- und Kleinkindalter infolge falscher Lebensführung der Mutter auf.

Festgestellt werden diese Fehler oft das erste Mal bei den

systematischen Untersuchungen der HJ. Oberflächliche Beobachter haben sich daher früher mehr als jetzt bemüßigt gefühlt, nun die Schuld an diesen Fehlern ausschließlich der HJ. in die Schuhe zu schieben. Diese Auffassung kann abgelehnt werden, da der Dienst in der HJ. bei einer Gestaltung nach den biologischen Gesetzen gerade ein wertvolles Mittel zur Behebung dieser Fehler ist. Bestimmt werden diese Fehler durch Erbanlage und Umwelt. Die Summe der Erbanlagen des deutschen Volkes können wir nur durch Auslese beeinflussen, während die Umwelteinflüsse weitestgehend bestimmt werden können.

Schädliche Umwelteinflüsse beginnen schon vor der Zeugung und vor der Geburt des Kindes in einer unnatürlichen Lebensführung der Mutter, die dadurch nicht dem Kinde das geben kann, was es braucht. Solange das Kind im Mutterleib aufwächst, ist die Lebensführung der Mutter von noch größerer Bedeutung. Schlechte Ernährung, beengende Kleidung, körperliche Überanstrengung durch Arbeit, Genußgifte - um nur einige Einwirkungen zu nennen - können das Kind schon im Mutterleib schädigen. Dieselben schädigenden Einflüsse wirken auf den Säugling ein. Besonders schädlich war früher und ist auch heute noch die unsachgemäße Pflege und besonders die unsachgemäße Säuglingskleidung, die dem Kinde jede Bewegungsmöglichkeit nimmt. Bewegung ist aber notwendig, um die Muskulatur zu üben. Daher soll das Kind so früh wie möglich eine Strampelhose bekommen, damit es sich frei bewegen kann, und bei günstiger Witterung in der Sonne liegen. Ein Kind, das altertümlich in ein Steckkissen eingeschnürt ist, kann sich nicht gesund entwickeln. Seine Muskeln und sein gesamter Körper bleiben dadurch zurück.

Neben der mangelnden Übung ist die Überbelastung eine der wesentlichsten Ursachen für die Schädigung eines Kindes. Auch sie tritt schon früh an das Kind heran, sowohl in geistiger wie auch in körperlicher Beziehung, wenn die Eltern von ihrem Kinde möglichst früh große Leistungen verlangen. So soll das Aufstehen des Kindes nach Möglichkeit hinausgeschoben werden, während das Strampeln und das Kriechen in Bauchlage die Muskulatur fördert.

Wesentlich sind natürliche Ernährung und reichlicher Aufenthalt im Freien, vor allen Dingen in der Sonne, um die

Rachitis, über die an anderer Stelle schon geschrieben wurde, zu verhindern. Die Rachitis ist eine ausschlaggebende Ursache für das Entstehen von vielen Haltungs- und Fußfehlern. Sie kann sich am Knochengerüst in verschiedener Form äußern. Die Knorpelgrenzen der Rippen können verdickt sein, so daß der

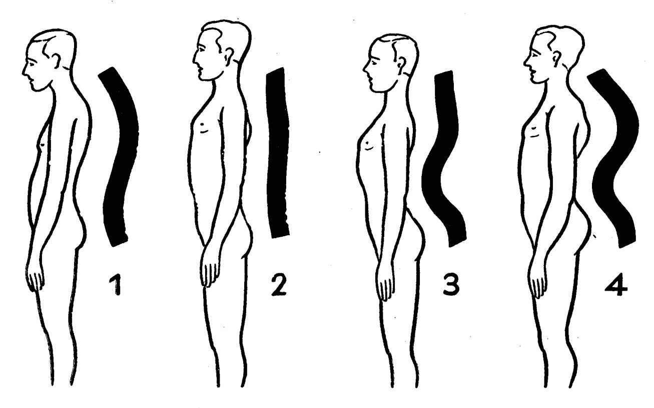
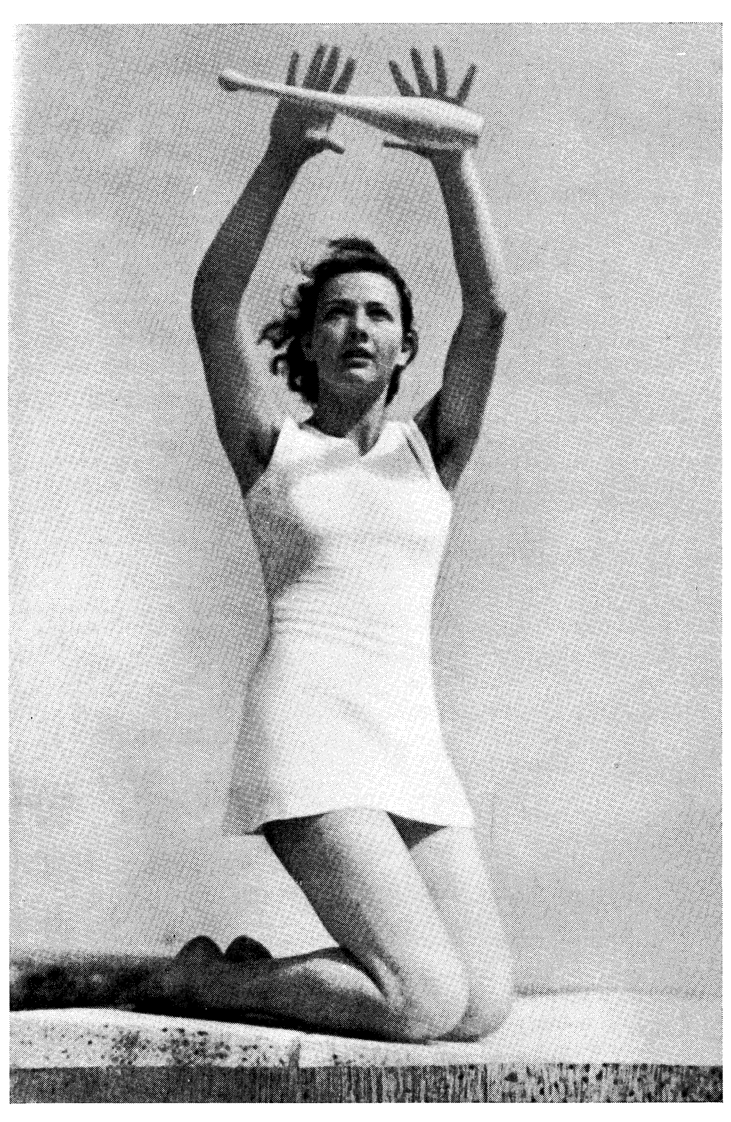


Abb. 15. Die Staffelschen Haltungstypen: 1 — runder, 2 — flacher, 3 — hohler, 4 — hohlrunder Rücken

sogenannte „rachitische Rosenkranz" entsteht. Am Brustkorb können Einziehungen wegen der Weichheit der Knochen entstehen. Verschiedene Verbildungen, wie Hühnerbrust, Trichterbrust, O- und X-Beine usw. treten auf. Diese schweren Veränderungen fallen auch dem Laien ins Auge, während aber gerade die leichten, die auch am leichtesten zu beheben sind, nur dem vorgebildeten Arzt erkennbar sind.

In diesem Zusammenhang erscheinen die Untersuchungen und Gesundheitsappelle der HJ. ganz besonders als ein wesentliches Mittel zur Hebung der Volksgesundheit, zur Verhütung und zum Ausgleich vermeidbarer Schäden.

Bei der Erkennung von Haltungsfehlern (Abb. 15) muß der nackte Körper betrachtet werden. Auffallend sind Haltungsschlaffheit oder Haltungsfehler, die sich in Bewegungseinschränkung äußern. Bei der Betrachtung der Haltung wird der Körper am besten von unten nach oben angesehen, so daß Beine, Becken, Rumpf, Schultergürtel und Arme geprüft werden. Zuerst wird die Form der Füße beurteilt, ob Platt-, Senk-



Glaube und Schönheit



Ein Meistersprung

oder Knickfuß vorliegt, dann Verbiegungen an den Unterschenkeln, die O- und X-Beine verursachen können. Der Stand des Beckens wird geprüft, die Hüftgelenke werden untersucht, Bauchmuskulatur und Brustkorb genau betrachtet. Am Schultergürtel wird der Stand der Schultern und die Funktion der Schultermuskulatur, Symmetrie der Schultern, an Hals und Kopf gleichfalls die Symmetrie geprüft.

Da diese Fehler zum großen Teil auf einer Muskelschwäche beruhen, ist es einleuchtend, daß sie auch durch eine Stärkung der geschwächten Muskeln wieder behoben werden können.

Diesem Zwecke dienen die Ausgleichsübungen, die täglich durchgeführt werden sollen. Erziehung zu einer gesunden Ernährung, Abhärtung, Freilufterziehung, richtige Bekleidung und Leibesübungen sind selbstverständlich Bestandteile der Arbeit gegen diese Fehler.

Einige Ausgleichsübungen, die nach Vorschlägen des HJ.-Arztes Dozent Dr. Thomsen zusammengestellt wurden, sollen hier zur Anregung angeführt werden:

1. Übung zur Kräftigung der Bauchmuskulatur: Rückenlage. Die Füße können unter einem Schrank oder einer Kommode Halt suchen. Oberkörper langsam aufrichten und langsam wieder senken.
2. Übung zur Kräftigung der Bauchmuskulatur: Rückenlage. Arme längs des Rumpfes. Beine werden gestreckt zusammen gehoben und beschreiben Kreise dicht über dem Erdboden. Nach jedem Kreisen einmal Spreizen der leicht angehobenen Beine kurz über dem Erdboden. Zum Abschluß Radfahrübung.
3. Übung zur Bekämpfung des runden Rückens: Schlaghalte. Arme gebeugt vor dem Brustkorb. Kräftiges Auseinanderschlagen nach schräg hinten oben, dabei auf den Fußspitzen federn.
   Diese Übung kräftigt gleichzeitig die Fußmuskulatur.
4. Übung zur Bekämpfung des runden Rückens: Bauchlage. Seithalte der Arme. Armkreisen. Danach Hochhalte der Arme. Gleichzeitiges Hochfedern der Arme und Beine vom Boden. Stoßen der angewinkelten Arme abwechselnd oder gleichzeitig nach vorn, über den Kopf hinaus.
5. Seitgrätschstand. Rumpf senken bis zur Waagerechten, Arme hängen senkrecht nach unten. Kräftiges Pendeln der Arme zur Seite unter Mitfedern des Oberkörpers.

6. Dieselbe Ausgangsstellung. Seithalte der Arme. Drehen des Oberkörpers nach rechts und links.
7. Holzhackübung.
   Seitgrätschstand. Die Hände werden über dem Kopf zusammengefaltet. Rumpf, Kopf und Arme bilden eine Linie. Kräftiges Schlagen durch die gegrätschten Beine.
8. Kräftiges Hochspringen, wobei die Arme nach oben hinten geschlagen werden.
9. Vierfüßlergang.
10. Atemübung.
    Die Atemübungen werden immer erst vorgenommen, nachdem der Körper schon gearbeitet hat.
    Leichter Laufschritt. Beide Hände werden seitlich gegen die unteren Rippen gedrückt, so daß beim Einatmen ein Widerstand fühlbar ist. Gegen diesen Widerstand wird tief eingeatmet. - Kräftiges Ausatmen.
    Atemübung im Stehen nach dem Lauf: Arme über den Kopf heben, tief einatmen, Oberkörper nach vorn neigen, kräftig ausatmen.
    Alle Atemübungen müssen kräftig, aber ohne Verkrampfung ausgeführt werden.
11. Das beste Mittel gegen Fußschäden ist das Barfußlaufen auf natürlichem welligem Boden oder Kies,
    ferner
    Hüpfen und Gehen im hohen Zehenstand,
    Fußkreisen (Übung im Sitzen),
    Hochziehen der Knie, Fassen der Zehen mit der Hand, Beugen der Zehen gegen den Widerstand der Finger,
    Seilspringen.

Die beste Ausgleichsübung für alle Schäden ist das Schwimmen.

Neben diesen Ausgleichsübungen muß für die den Jugendlichen angepaßten Leibesübungen immer wieder geworben werden, vor allen Dingen aber durch das Vorleben der Führer und Führerinnen, die selber Sport treiben sollen. Es darf nicht so weit kommen, daß ein Führer aus Zeitmangel nicht Sport treiben oder nicht einmal das Training für den Führerzehnkampf durchführen kann. Diese Zeit muß ihm für die Ausbildung und Ertüchtigung seines eigenen Körpers bleiben. Wie könnte er sonst seiner Gefolgschaft vorleben?

Eine Frage, die noch beantwortet werden muß, ist die Frage nach dem Übungsbedürfnis in den einzelnen Lebensaltern.

Der Säugling muß strampeln, muß sich bewegen, sonst fühlt er sich nicht wohl.

Vor der Schulzeit ist das Spiel an der frischen Luft in der Natur die richtige körperliche Betätigung für das Kind.

Nach dem 6. bis 7. Lebensjahr mit der Einschulung tritt durch die notwendige stundenlange sitzende Betätigung oft eine Verschlechterung des Körperzustandes auf. Blutarmut, Haltungsfehler, Rückenschwäche sind die Folgen. Während dieser Zeit kommen Scherzspiele mit Liederversen, Laufen, Springen, Haschen dem kindlichen Bedürfnis nach Bewegung entgegen, vom 9. bis 11. Lebensjahr Völkerball, Grenzball, Schlagball, vom 12. bis 14. Lebensjahr Übungen in Spielform, die einen wettkampfmäßigen Charakter tragen, Handball, Fußball mit dem kleinen Ball, ferner Rodeln, Spiele mit reicherem Inhalt, die hohe Anforderungen an die Gewandtheit und Schlagfertigkeit stellen, ferner Hindernislauf, Springen über die Schnur, 50-Meter-Lauf usw. Im 12. Lebensjahr können 75 Meter gelaufen werden und ein Dauerlauf von 5 bis 10 Minuten, wobei auf gute Körperhaltung geachtet werden muß. An Geräten werden Geschicklichkeitsübungen ohne Kraftanforderung durchgeführt.

Haltungsschwächlinge sollten durch Sonderübungen unter ärztlicher Leitung gefördert werden.

Vom 14. bis 19. Lebensjahr brauchen Herz und Lunge besonders gute Anregung in vernünftigem Maße, die sie durch Dauer- und Schnelläufe erhalten.

Angreifende lange Dauerwettkämpfe, besonders Radrennfahrten, sind schädigend. An den Geräten können allmählich neben den Geschicklichkeitsübungen auch Kraftübungen gefordert werden. Die Kampfspiele Fußball, Handball, Hockey kommen zu ihrem Recht. Alle Sportarten können getrieben werden (Schwerathletik und Radfahren siehe unten!).

Die Auswahl der Leibesübungen sollte sich mehr nach dem Beruf richten. So sollen Gärtner und Bauern Lockerungsübungen und Geschicklichkeitsturnen bevorzugen, während Berufstätige, die den ganzen Tag in der Stube sitzen, Leichtathletik treiben sollen und an die frische Luft gehören. Selbstverständlich ist von vornherein jede Leibesübung, die an der

frischen Luft ausgeführt wird, zu bevorzugen. Beim Bauern bietet aber oft der Winter mehr Zeit als der Sommer, und schon aus diesem Grunde ist der Hallensport leichter durchführbar.

In den „Richtlinien und Anweisungen der Grundschule für Leibesübungen", herausgegeben vom Amt für Leibesübungen der Reichsjugendführung, sind die Grundschule und die Leistungsziele der einzelnen Jahrgänge festgelegt.

Die Leistungsziele umfassen die Gebiete:

1. Turnen, 2. Leichtathletik, 3. Handball (Stufe A), 4. Fußball (Stufe A), 5. Hockey (Stufe A), 6. Schwimmen, 7. Rudern, 8. Kanu, 9. Segeln, 10. Fechten, 11. Tennis, 12. Eislauf, 13. Schilauf, 14. Schwerathletik, 15. Radfahren, 16. Bergsteigen.

Über S c h w e r a t h l e t i k und R a d f a h r e n ist noch keine endgültige Entscheidung getroffen worden.

Der S c h w e r a t h l e t i k wird vor allen Dingen nachgesagt, daß sie den Jugendlichen durch den dabei entstehenden Vorgang der „P r e s s u n g" schädigt. Der Schwerathlet muß beim Gewichtstemmen seinen Oberkörper feststellen, um ihn als eine feste Grundlage zu benutzen, von der aus er vermittels der Armkraft das Gewicht hochstemmt. Bei dieser Übung wird die Beinkraft durch Strecken der Muskulatur mit benutzt. Sie kann aber bei der Schilderung der „Pressung" unberücksichtigt bleiben, weil sie lediglich unterstützende Wirkung hat. Der Brustkorb wird völlig festgestellt. Während der „Pressung" bleibt die Stimmritze geschlossen. Durch die starke Luftfüllung der Lungen wird bei tiefster Einatmung für kurze Zeit der Brustkorb gewissermaßen versteift. Die damit verbundene Erhöhung des Innendruckes im Brustkorb übt naturgemäß einen ungünstigen Einfluß auf das Herz aus. Die großen Gefäße, die vom und zum Herzen gehen, werden zusammengedrückt. Als Folge davon steigt der Druck besonders in den Hals- und Gesichtsvenen an, da das Blut nicht in das Herz einströmen kann. Der Blutdruck der Körperarterien sinkt. Äußerlich ist diese Tatsache erkennbar an dem blaurot geschwollenen Gesicht und den stark gefüllten Halsvenen.

Die „Pressung" entsteht bei allen Übungen, bei denen der

Atem längere Zeit angehalten werden muß, also z. B. auch beim Tauchen und bei gewissen turnerischen Übungen. Durch die „Pressung“ können Menschen – und besonders Jugendliche, die einen an sich schon empfindlichen Kreislaufapparat haben – geschädigt werden.

Diejenigen Jugendlichen, die an der Schwerathletik eine gewisse Freude empfinden, sind aber meist trainiert und bieten in ihrer Konstitution schon eine besonders günstige Voraussetzung für die Sportart, die sie sich ausgesucht haben.

Es wird also gegen die Durchführung der Schwerathletik bei bestimmten Jugendlichen nichts einzuwenden sein, vor allen Dingen auch deswegen, weil beim Gewichtheben Jugendlicher nur die Arten durchgeführt werden, bei denen die „Pressung“ nur kurze Zeit dauert (Reißen und Stoßen).

Die beim Ringen häufig eintretende „Pressung“ dauert beim Jugendlichen nicht so lange wie beim Erwachsenen, da der Ringkampf der Jugendlichen viel schneller abläuft und die einzelnen Griffe und Stellungen sich häufiger ändern.

Unter diesen beiden Gesichtspunkten kann also Schwerathletik von bestimmten Jugendlichen ohne die Gefahr einer gesundheitlichen Schädigung getrieben werden. Man muß sich nur darüber klar sein, daß die Schwerathletik nicht geeignet ist, als Sport in die Grundausbildung aufgenommen zu werden, wie beispielsweise das Boxen, und daß man propagandistisch nicht versuchen sollte, den an sich kleinen Kreis von Jungen, die für die Schwerathletik geeignet sind und denen diese Übung Spaß macht, künstlich zu erweitern.

Außerdem müssen gerade Jugendliche, die Schwerathletik treiben, einen Ausgleichssport, wie er in der Grundschule festgelegt ist, ausüben, um eine Körperdurchbildung und -lockerung zu erzielen und eine Einseitigkeit zu verhüten.

Ähnlich liegen die Verhältnisse beim Radfahren. (Siehe auch S. 123 ff.)

Das Rad wird sich als Beförderungsmittel aus dem Leben eines Jungen nicht mehr wegdenken lassen. Es gibt auch hier eine an sich nur kleine Gruppe, die sich besonders zum Radrennsport hingezogen fühlt. Über die Einwirkungen des Radrennsportes auf Jugendliche sind Untersuchungen im Gange.

Auf die Möglichkeit der Schädigung ist an anderer Stelle schon hingewiesen worden.

Es wäre sinnlos, das Radfahren verbieten zu wollen. Dieses Verbot würde sich keinesfalls durchsetzen. Es muß aber – noch mehr als bei der Schwerathletik – gefordert werden, daß keine Propaganda für eine Steigerung radrennsportlicher Veranstaltungen getrieben oder ein besonderer Anreiz zur Erzielung möglichst großer Jahreskilometerzahlen gegeben wird. Das ist nicht nötig, da das Rad – wie schon mehrmals betont – seinen Platz als billiges Verkehrsmittel von selbst siegreich behauptet. Es werden in Deutschland ausreichend Kilometer mit dem Rad gefahren, auch von Jugendlichen. Die gesundheitlichen Beziehungen zwischen Radfahren und der Entwicklung des Jugendlichen sind eher so, daß hier immer wieder gedämpft werden sollte. Es ist ein falscher Ehrgeiz, eine derartige Sportart mit allen Mitteln über den Rahmen, den sie bisher hatte, hinaus noch fördern zu wollen. Dagegen muß sich der Arzt und jeder biologisch denkende Leibeserzieher wenden.

Grundsätzlich kann heute gesagt werden, daß die Leibesübungen der deutschen Jugend ein wertvoller und dauernder Bestandteil aller gesundheitsführenden Maßnahmen sind. Sie werden diese Stellung behalten, wenn sie weiterhin in gemeinschaftlicher Arbeit zwischen Leibeserzieher und Arzt, die selbst ständig das Erlebnis der Leibesübung am eigenen Körper empfinden müssen, überprüft und gestaltet werden.

Geistige Schulung

Für die Schulung des Geistes gelten dieselben Gesetze wie für die körperliche Ertüchtigung. Auch hier soll keine vorzeitige Leistung verlangt werden. Auch hier soll das richtige Verhältnis zwischen geistiger Arbeit und Ruhe eingehalten werden. Die Art der geistigen Arbeit soll mit Bedacht ausgewählt und eine Überlastung vermieden werden.

Nach dem Lebensalter richtet sich die Art der geistigen Schulung.

Schon im Kleinkindalter kann durch eine unvernünftige Haltung der Erzieher eine Überbelastung erfolgen und ein sonst gesundes Kind zum Nervenschwächling werden. Jedes

Zuviel an Unterhaltung und Anforderung, an Vorsprechen muß vermieden werden. Hierzu muß sich der Erzieher in die Seele des Kindes hineinfühlen. Für das Kind ist jeder Tag eine große Schulstunde. Es muß ständig neue Begriffe, neue Worte kennenlernen. Sein Gedächtnis hat eine ungeheure Arbeit zu leisten, und diese Arbeit muß es leisten mit einem Gehirn, das noch nicht in seiner Entwicklung abgeschlossen ist, das selber noch wächst.

Diese Überlegung allein genügt schon - wenn alle Eltern sie sich öfter vor Augen halten -, um eine unbeabsichtigte Überbelastung des Kleinkindes zu verhüten. Selbstverständlich ist die Erziehung zu „Wunderkindern", das Auftreten von Kindern im Film und Theater ein unnatürlicher Krampf. Diese Kinder erreichen auch selten eine volle Erfüllung ihres Lebens.

Die Schulung wird im Pimpfenalter mehr in einer spielerischen, anschaulichen, erzählenden Form erfolgen und soll bis zu dem 18. Lebensjahr ein allmählich immer stärkeres Hervortreten der Verstandesarbeit, der Kritik und eigene geistige Mitarbeit fordern. Unzweckmäßig wäre es, bei der Auswahl des Stoffes zu sehr in der negativen Vergangenheit herumzublättern, beispielsweise stundenlang über die Schäden des Marxismus zu sprechen.

Die geistige Belastung, die der Jugend zum Teil noch aufgebürdet wird, ist so groß, daß die Auswahl dessen, was sie verarbeiten soll, nicht sorgfältig genug erfolgen kann.

Die weltanschaulichen Schulungsblätter der HJ. entsprechen diesen biologischen Forderungen. Der Einsatz des Schulungsmaterials in Form dieser Schulungsblätter, Broschüren, Bildbänder, Anschauungstafeln usw. hat darin einen eigenen Stil geschaffen.

Für die geistige Schulung gilt wie für die gesamte geistige Erziehungsarbeit das Wort des Reichsjugendführers: „Der Jugendliche ist kein kleiner Erwachsener", und so soll auch das Wissen, das dem Erwachsenenalter vorbehalten bleibt, nicht etwa in einem falschen Ehrgeiz schon vom Jugendlichen verlangt werden.

Geist, Körper und ihr Bindeglied, die Seele, sollen zu einer harmonischen Einheit entwickelt werden.

Gesundheitsführung

Körperpflege

Sauberkeit ist der Feind der Krankheit. Schönheit ist immer mit dem Begriff der Sauberkeit verbunden. Jeder Mensch soll das Bestreben haben, seinen Körper so leistungsfähig, schön und sauber zu erhalten, wie es auf Grund seiner Erbanlage möglich ist. Die Körperpflege umfaßt die Pflege der Haut, der Haare, der Hände und Füße, der Zähne und die Sorge für eine ausreichende Ruhe und Schlaf im engeren Sinne. Im weiteren Sinne gehören zur Körperpflege schließlich alle Einwirkungen der Umgebung auf den Körper mit dem Ziel, seine Leistungsfähigkeit zu steigern, also auch die Wohnung, Kleidung, besonders auch die Ernährung und die Leibesübungen.

Kleidung, Ernährung und Wohnung werden in den nächsten Abschnitten besonders behandelt.

Aufgabe der Hautpflege ist es, die Haut vom Schmutz, den Ausscheidungsprodukten der Hautdrüsen und den abgestorbenen Deckzellen regelmäßig zu reinigen, sie geschmeidig zu erhalten und ihre Durchblutung zu fördern. Zur Reinigung der Haut wird am besten warmes Wasser und eine alkaliarme Seife verwandt. Es ist aber keinesfalls notwendig und gut, den Körper zu oft abzuseifen, da dadurch der Fettgehalt vermindert wird und die Lebensvorgänge in der Haut, die aufeinander fein abgestimmt sind, gestört werden (Abb. 16). Die alten Griechen benutzten zur Reinigung der Haut das Öl, mit dem die Haut sorgfältig abgerieben wurde. Diese biologische Hautreinigung ist heute leider aus Gründen der Fettversorgung nicht angebracht. Die Haut sollte aber nur geseift werden, wenn sie wirklich schmutzig ist, sonst genügt ein kräftiges Abreiben mit warmem Wasser. Hände und Gesicht, die besonders dem Staub und Schmutz ausgesetzt sind, müssen allerdings häufiger geseift werden.

Die Körperteile, die der Verschmutzung stärker ausgesetzt sind, werden morgens als erste mit Seife gereinigt. Danach wird der ganze Körper mit einem kalten nassen Lappen abgerieben und kräftig mit einem rauhen Handtuch massiert. Mindestens ein- bis zweimal in der Woche sollte ein heißes Ganzbad zur Reinigung genommen werden. Leider ist die Versorgung der

Bevölkerung mit Bädern noch nicht genügend sichergestellt, aber auch mit einfachsten Mitteln kann dies erreicht werden. In den Jugendherbergen aber sind überall ausreichende Duschen oder Wannenbäder vorhanden. Das warme Abduschen – zu bevorzugen sind Handduschen oder Duschen, die schräg eingebaut sind, so daß der Kopf nicht zwangsläufig jedesmal naß wird – in

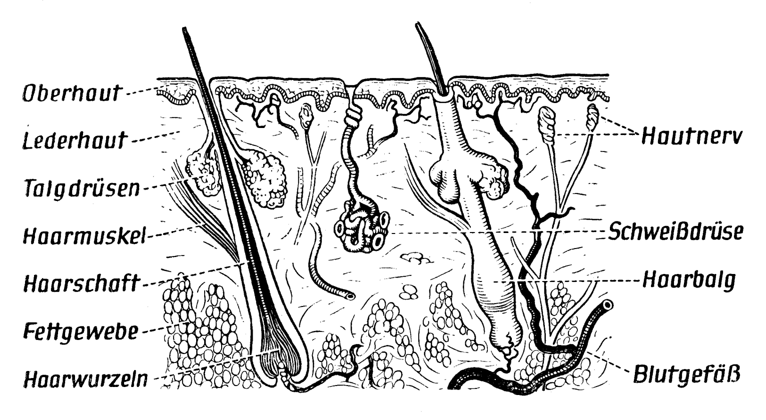


Abb. 16. Durchschnitt durch die behaarte Kopfhaut

Schulen und Jugendherbergen ist aus gesundheitlichen Gründen Wannenbädern vorzuziehen, da die gründliche Reinigung der Wannen nicht immer überprüft werden kann.

Eine weitere Aufgabe der Hautpflege ist es, die Blutversorgung der Haut zu fördern. Die Haut erhält ihr Blut durch feinste Blutgefäße, die mit einer elastischen Muskulatur versehen sind. Diese Muskulatur kann sich zusammenziehen oder erweitern. Zum Teil sind in dem Blutgefäßnetz der Haut unter gewöhnlichen Umständen eine große Anzahl von Blutgefäßen überhaupt nicht mit Blut gefüllt. Sie dienen sozusagen als Reservekanäle für die Blutversorgung. Um nun die Anpassungsfähigkeit der Haut an die Temperaturunterschiede zu steigern und die Durchblutung zu fördern, müssen die Muskeln der feinen Blutgefäße genau so geübt werden wie die Körpermuskeln. Für diese Übungen gilt das physikalische Gesetz, daß Wärme erweitert und Kälte verengt. Zugleich aber gilt das

schon bekannte Gesetz über die Stärke der Reizeinwirkung, daß schwache Reize anregen, mittelstarke fördern, starke und zu starke Reize hemmen. Es kommt also darauf an, der Haut schwache und mittelstarke Reize zuzuführen. Es genügt nun aber nicht etwa, um die Blutversorgung der Haut zu fördern, ein heißes Bad zu nehmen in der Annahme, daß durch die Wärme alle Blutgefäße der Haut geweitet würden.

Wichtig ist bei dieser Pflege der Haut das Wechselspiel der Muskelzusammenziehung und Muskelweitung und der harmonische Wechsel zwischen Reiz und Ruhepause, genau wie bei dem Reiz, der durch jede andere Arbeitsleistung erzielt wird. Die Haut soll ja durch die feinen Muskeln ihrer Blutgefäße befähigt sein, sich der jeweiligen Temperatur schnellstens anzupassen. Wenn es draußen kalt ist, muß sie ihre Blutgefäße zusammenziehen, damit die Wärmeabgabe des Körpers zur Außenwelt vermindert wird. Ist es heiß, so müssen sich ihre Blutgefäße füllen, damit Wärme abgegeben und eine Überhitzung des Körpers vermieden wird. Menschen, deren Blutgefäßmuskulatur nicht geübt ist, zeichnen sich durch eine verminderte Widerstandsfähigkeit gegen Infektionen und eine erhöhte Bereitschaft für Erkältungskrankheiten aus.

Auch hier zeigt sich wiederum, daß es nicht nur darauf ankommt, irgendeinen Reiz zu erzielen, sondern die Form und Dauer der einzelnen Einwirkungen richtig zu geben und zu bemessen.

Eng verbunden mit der Muskelarbeit der Blutgefäße der Haut ist der Vorgang der Abhärtung. Er wird oft mißverstanden. Es kommt nicht darauf an, daß nun die Haut mit allen ihren Bestandteilen, besonders mit ihren Blutgefäßen, möglichst hart und starr, sondern daß sie elastisch und einsatzbereit wird, schnell auf alle äußeren Reize antworten und sich auf die verschiedensten Außenreize einstellen kann, wenn Temperatureinflüsse, Wind und Regen, auf sie einwirken. Das ist das Ziel der Abhärtung. Ein Mensch, dessen Hautgefäßmuskulatur derartig gut eingespielt ist, ist abgehärtet gegen alle schädlichen äußeren Einflüsse, besonders gegen ansteckende Krankheiten.

Falsch ist es, wenn ein Junge, um sich angeblich abzuhärten, den ganzen Winter mit nackten Knien durch die Welt läuft.

Durch diese starke Kälteeinwirkung wird lediglich ein ständiger Krampf der Gefäßmuskulatur erzielt, durch den die Ernährung des betreffenden Körperteils ständig erschwert wird. Da aber kein Körperteil im Körper sein Eigenleben lebt, wird durch die Schädigung eines Teiles der ganze Körper betroffen und seine Widerstandsfähigkeit vermindert.

Genau dasselbe gilt für das allzu lange Baden oder Duschen in heißem Wasser. Auch hier tritt durch eine zu starke und zu lange Einwirkung des heißen Wassers eine Abstumpfung der Muskulatur und eine Ausweitung der elastischen Fasern ein, so daß die Muskeln die Fähigkeit verlieren, sich schnell zusammenzuziehen.

Richtig ist es, kurze kräftige Reize schnell hintereinander folgen zu lassen und dann eine längere Ruhepause anzuschließen. Dies geschieht am besten in Form des Wechselbades. 30 Sekunden warm duschen, drei Sekunden kalt, dieses vier- bis fünfmal wiederholen, zum Schluß die kalte Dusche. Das ist eine wunderbare Gymnastik für die Muskulatur und die Blutgefäße der Haut. Dabei müssen sie sich jedesmal schnell zusammenziehen, schnell weiten, wieder zusammenziehen usw. Das ist ein biologischer Reiz für die Muskeln. Er erhöht ihre Einsatzbereitschaft und ihre Elastizität.

Menschen, die in ihrer Widerstandsfähigkeit schon etwas geschwächt sind, vertragen dieses Training der wechselnden Reize nicht sofort. Sie müssen ihre Reizstärke langsam steigern, gewissermaßen in den Körper einschleichen lassen. Sie fangen also am besten mit lauwarmen Abreibungen, Duschen oder Bädern an und lassen die Temperatur ganz langsam ansteigen und dann wieder abschwellen.

Das sind die sogenannten ansteigenden oder aufsteigenden Bäder. Sie können unter der Dusche, als Fuß- oder Handbad in Eimern oder auch als Ganzbad genommen werden. Wesentlich ist dabei, daß nicht die Höhe des Wasserspiegels ansteigen muß, sondern die Temperatur.

Grundsätzlich soll kaltes Wasser nur auf die warme Haut kommen.

Das ansteigende Vollbad ist außerdem ein ausgezeichnetes Mittel zum Schwitzen. Durch das langsame Ansteigen der Temperatur verträgt der Körper viel höhere Wärmegrade, weil

sich der gesamte Kreislauf langsamer umstellen kann, als wenn die Hitze plötzlich auf ihn einwirken würde. Das Schwitzen ist ein gutes Mittel zur Haut- und Körperpflege. Es fördert vor allen Dingen die Abgabe von Ausscheidungsstoffen durch die Haut. Neben dem aufsteigenden warmen Bad kann das Schwitzen durch eine sogenannte Schwitzpackung hervorgerufen werden. Der betreffende Mensch wird mit einem heißen nassen Tuch eingewickelt, darüber kommen genau so eng anliegend eine oder auch zwei Wolldecken oder Federbetten und eine Anzahl Wärmflaschen. Kurz vor dieser Packung wird eine Tasse heißer Fliedertee getrunken. Diese gesamte Schwitzpackung währt eine halbe bis eine Stunde. Nach der Packung wird der gesamte Körper kalt abgerieben und dann wird noch eine halbe Stunde, in ein sauberes, trockenes Laken eingehüllt, völlige Ruhe eingeschaltet.

Die Badekultur in Deutschland ist leider heute nicht so entwickelt, wie sie es früher einmal war. Bis zum Dreißigjährigen Krieg gab es in Deutschland in fast allen Dörfern Badestuben, die sicher wesentlich zur Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit beigetragen haben. Noch heute gehört in Skandinavien und in Rußland das heiße Dampfbad - die Sauna oder Bagna - zum unabänderlichen Bestandteil der Körperpflege. Erst baut der finnische Bauer seine Sauna und dann sein Haus. Und wenn er noch so arm ist, eine Sauna baut er sich, und sei es in einer Erdhöhle. Diese Dampfbäder sind ein ausgezeichnetes Mittel, um den Körper zum Schwitzen zu bringen. Erhöht wird die Wirkung noch dadurch, daß mit einem Birkenreisigbündel die Haut kräftig geschlagen wird. Dieses kräftige Peitschen der Haut übt einen Reiz auf die Hautgefäße aus, so daß die Haut vermehrt durchblutet und dadurch die Schweißausscheidung gesteigert wird. Während der Sauna und nach Abschluß der Sauna werden kurze kalte Duschen genommen.

Auf jeden Fall muß die „Erkältung" ausgerottet werden. Bisher wurde alles, was mit „Krankheit" bezeichnet wurde, geduldig und resigniert hingenommen mit dem Gefühl, daß man doch nichts dagegen tun könnte, ja, manche Krankheiten waren direkt interessant und es gehörte zum guten Ton, bestimmte Krankheiten durchgemacht zu haben. Es besteht heute

noch eine falsche Einstellung zur Krankheit. „Die Krankheit geht den Menschen nichts an, er muß sie ignorieren, nur die Gesundheit verdient, remarkiert zu werden", so fordert Goethe schon eine kämpferische Haltung, wie sie sich im Begriff der „Gesundheitspflicht" heute durchsetzt. Jede Krankheit, abgesehen von Unfällen und einigen Ausnahmen, ist aber ein Zeichen für das Unterliegen in einem Kampf des Körpers gegen schädigende Einflüsse und in den allermeisten Fällen ein Zeichen von falscher Lebensführung. Jeder Kaufmann, der seine falsche Geschäftsführung mit einem Bankerott quittieren muß, ist sich darüber klar, daß er, abgesehen von besonders ungünstigen Zeiten - Schuld an diesem Zusammenbruch ist. Das gleiche gilt für die Krankheit. Die meisten Menschen können gesund bleiben, wenn sie es wollen. Sie müssen sich allerdings bemühen, Verständnis für die Gesetze der Natur, unter denen ihr Leben verläuft, zu gewinnen und diese Erkenntnisse auch im Leben zu verwirklichen.

Die Körperpflege ist ein Mittel gegen die Krankheiten und besonders gegen die Erkältung. Es ist ernüchternd, im Theater bei einem wunderbaren, ergreifenden Drama im Winter in der Grippezeit ein fast nie abklingendes Husten zu hören. Es gibt Monate, in denen der Husten, der Schnupfen und die Grippe beinahe zum guten Ton gehören. - Das m u ß nicht so sein und das braucht nicht so zu bleiben. Richtige Ernährung, Meidung der Genußgifte, Körperpflege, vernünftige Wohnung, Leibesübungen, das sind die Truppen, die in den Kampf gegen die Erkältung und viele andere Krankheiten geführt werden müssen. Mit diesen Truppen kann gesiegt werden.

Ein anderes wertvolles Mittel zur Pflege der Haut und der unter ihr liegenden Muskulatur ist die M a s s a g e. Durch Streichen, Kneten, Drücken, Reiben und Rollen der einzelnen Haut- und Muskelgegenden wird der Abtransport von Ermüdungsstoffen beschleunigt und die Durchblutung verbessert. Auch die Selbstmassage leistet vorzügliche Dienste, besonders für Sportler und für Menschen, bei denen bestimmte Muskelpartien stark beansprucht werden, z. B. Bäcker, Friseure, Chirurgen, die viel stehen müssen. Schon ein einfaches Hochhalten der Füße und Ausstreichen zum Herzen zu entlastet den Kreislauf und fördert die Erholung. Sehr einfach als Selbstmassage und

in ihrer Wirkung außerordentlich nachhaltig ist die **Bürstenmassage**. Es wird eine trockene mittelharte Bürste von Handtellergröße genommen und die einzelnen Hautbezirke unter kräftigem Druck kreisend trocken gebürstet, bis eine kräftige Rötung eintritt. Die Bürstenmassage ist ein ausgezeichnetes Mittel zur Steigerung der Widerstandskraft und sollte in den Plan der täglichen Körperpflege unbedingt aufgenommen werden. Selbstverständlich muß die Bürste immer sauber gehalten werden, um Infektionen zu verhüten.

Da die Haut durch die Einwirkung der Seife oft - je nach der Konstitution der einzelnen Menschen verschieden stark - entfettet wird, empfiehlt es sich, sie ein- bis zweimal in der Woche kräftig mit einem guten naturreinen Öl einzureiben. Menschen, die an eng aneinanderliegenden Körperstellen zu Entzündungen neigen, können durch Pudern diese Entzündungsbereitschaft herabsetzen.

Ein ausgezeichneter Weg, um die Gesundheit des ganzen Körpers und der Haut zu kräftigen, ist neben dem Wasser- **das Luft- und Sonnenbad**. Durch den allzu langen Aufenthalt in geschlossenen Räumen hat die Haut des Großstädters oft schon die Fähigkeit verloren, auf Temperatur und Witterungsunterschiede schnell zu antworten. Besonders die Zentralheizung mit ihrer dauernden gleichmäßigen Wärme führt leicht zu einer Verweichlichung. Jeder Mensch, besonders der Großstädter, sollte daher die Möglichkeit eines Luft- und Sonnenbades ausnutzen und sei es auch nur am geöffneten Fenster. Die wechselnde Einwirkung des Windes, des Lichtes usw. auf die Haut bieten die natürlichsten Reize für die Gefäßmuskulatur der Haut. Aber auch für die Luft- und besonders für die Sonnenbäder gilt das Gesetz über die Reizstärke. Jedes Übermaß führt hier nicht zu einer Steigerung der Leistungsfähigkeit, sondern zu einer Schädigung, beim Sonnenbad durch Verbrennung, beim Luftbad in kalter Temperatur durch zu starken Wärmeverlust.

Ein „Mit dem Kopf durch die Wand rennen" in der Gesundheitsführung führt immer zur Schädigung, zum Mißerfolg. Statt Abhärtung wird eine Abstumpfung mit ihren schädlichen Folgen erzielt.

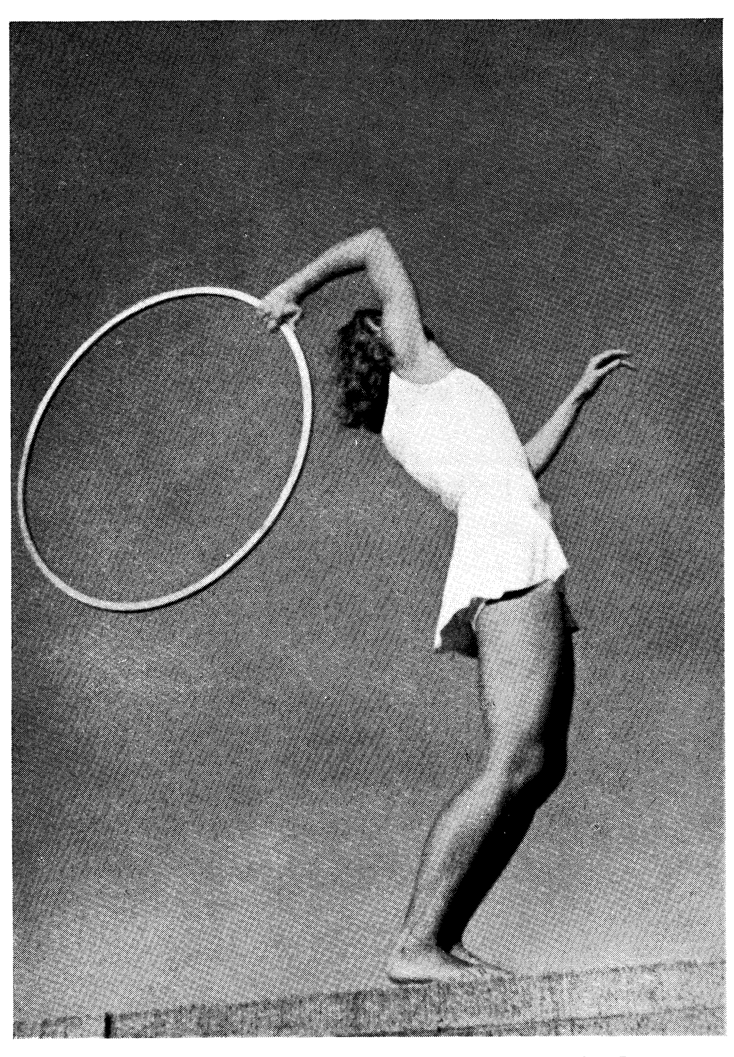
Die **Haare** werden je nach ihrem Fettgehalt alle 8 bis

14 Tage einmal gründlich mit alkalifreier Seife gewaschen, täglich mehrere Male sauber gebürstet und gekämmt, im übrigen kurz gehalten, besonders im Nacken und an den Seiten. Um auch hier den natürlichen Einwirkungen der Sonne, der Luft und des Windes möglichst wenig Widerstand entgegenzusetzen, soll eine Kopfbedeckung nur an außerordentlich kalten Tagen oder als Schutz bei übermäßiger Sonnenbestrahlung getragen werden. Unter der Kopfbedeckung entsteht durch die feuchten Ausdünstungen der Haut eine schädliche Treibhausluft für die Haare. Das zu frühe und zu häufige Tragen von Hüten und Mützen begünstigt neben anderen Einflüssen auch die vorzeitige Entstehung einer Glatze.

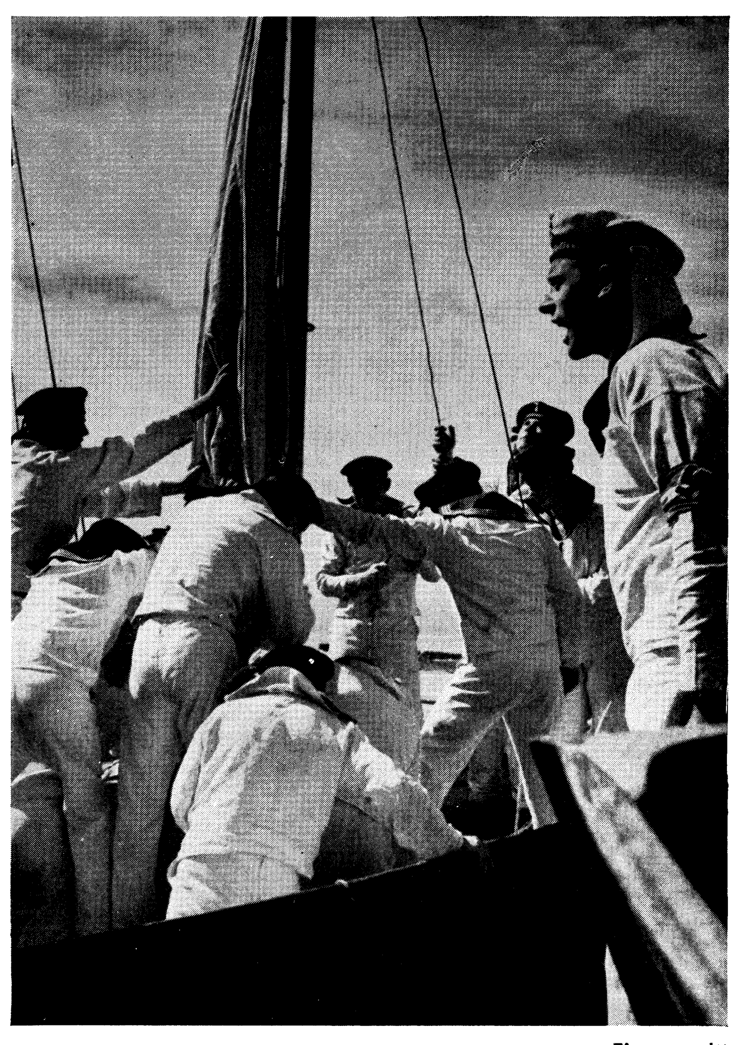
Die Hand gibt dem geübten Beobachter oft einen wertvollen Einblick in die Persönlichkeit ihres Besitzers. Aber auch jedem Ungeübten berichtet sie von dem Willen zur Sauberkeit oder vom Hang zur Unsauberkeit. Selbstverständlich kann von einem Kohlentrimmer und einem Maschinenarbeiter nicht verlangt werden, daß er mit weißen, gepflegten und zarten Händen zum Mittagstisch erscheint. „Frischer Dreck ziert den Arbeiter und Soldaten." Das Wort soll seine Geltung immer behalten, aber keine Entschuldigung für alle werden. Die Hände müssen öfters am Tag, besonders aber - und das regelmäßig - nach dem Verrichten eines Bedürfnisses und vor dem Essen gewaschen werden. Die Fingernägel werden kurz, der Form der Fingerkuppe folgend, halbmondförmig geschnitten und mit einem Nagelreiniger sauber gehalten. Der Nagelfalz wird jeden Tag zurückgeschoben. Der schmutzige Rand unter den Fingernägeln ist ein Mistbeet für schädliche Keime.

Die Füße werden einmal am Tage, am besten abends vor dem Schlafengehen, gründlich gereinigt und anschließend durch Wechselbäder und durch Streichmassage erfreut. Dadurch wird das Übel der kalten Füße am besten beseitigt. Kalte Füße sind immer ein Zeichen dafür, daß die Blutversorgung nicht völlig in Ordnung ist, und sollten durch aufsteigende und Wechselbäder allabendlich beseitigt werden. Jugendliche, die Senkfüße oder überhaupt Fußbeschwerden haben, machen vor dem Bad noch einige fußgymnastische Übungen, insbesondere Fußkreisen im Sitzen, Hüpfen auf der Stelle usw.

Außerordentlich wichtig ist das richtige Beschneiden der Fuß-



Anmut der Bewegung



„Fier weg!“

nägel, und zwar werden die Fußnägel nicht halbmondförmig, sondern gerade geschnitten, da die Nägel sonst leicht in das Fleisch der Zehen einwachsen können. Ein eingewachsener Nagel aber ist eine Erkrankung, die in vielen Fällen nur durch eine Operation wieder beseitigt werden kann. Besonders auf Fahrt oder auf einem großen Marsch ist ein Ausfall durch Fußkranke immer ein schwerer Verlust für die Marscheinheit und für den einzelnen, der in den meisten Fällen auf eine unsachgemäße Fußpflege zurückzuführen ist. Außerdem ist er ein sehr anschauliches Beispiel dafür, wie durch mangelnde Körperpflege dem einzelnen, dem Staat und der Gemeinschaft Schäden entstehen, die ohne weiteres hätten vermieden werden können.

Auf dem Marsch wird der Fuß besonders beansprucht. Wollene, dicke, ungestopfte Strümpfe und ein eingelaufener fester Marschstiefel verhindern ein Wundlaufen, während schlecht gestopfte Strümpfe Druckstellen und Blasen verursachen können. Vor großen Marschleistungen kann der Fuß mit einem guten Fußkrem eingerieben werden. Vor größeren Märschen dürfen die Füße nicht warm gewaschen werden, weil dadurch die Haut weich wird. Sie sollen höchstens am Abend vorher mit kaltem Wasser vom Schmutz gereinigt werden. Jungen und Mädel mit sehr empfindlicher Haut nehmen dazu nur ein feuchtes Tuch. Das Einreiben mit Franzbranntwein oder Brennspiritus fördert die Härte der Fußsohle und ist ein Vorbeugungsmittel gegen Wundlaufen.

Ist der Fuß wundgelaufen, so müssen die wunden Stellen sorgfältig mit einer Salbe bedeckt werden. Darüber kommt ein sachgemäßer Schnellverband. Das besorgt am besten der Feldscher oder das Gesundheitsdienst-Mädel. Blasen an den Füßen werden am oberen und unteren Pol mit einer keimfreien Nadel eingestochen, so daß das Blasenwasser ablaufen kann. Die Nadel wird keimfrei gemacht, indem sie kurze Zeit in eine brennende Flamme gehalten oder mit Alkohol oder Benzin abgerieben wird. Ist Jod vorhanden, so werden die Blase und die Umgebung vorher mit Jod bepinselt. Keinesfalls wird die Blasenhaut abgeschnitten. Sie dient als Schutz für die darunter liegende zarte Haut. Bei dieser Versorgung der Blasen und wunden Stellen muß die größte Sauberkeit herrschen, da sonst eine Vereiterung eintreten kann. Der Feldscher und das Gesund-

heitsdienst-Mädel haben in ihrer Ausbildung gelernt, wie sie die Wunde vorschriftsmäßig behandeln müssen. In allen Fällen ist also der erste Gang zum Feldscher und zum Gesundheitsdienst-Mädel, die gegebenenfalls den Arzt zu Rate ziehen müssen.

Ist eine Stelle am Fuß schon gerötet und hat es den Anschein, als ob dort eine Blase entsteht, so kann versucht werden, das Auftreten der Blase zu verhüten, indem ein Leukoplaststreifen mit kräftigem Zug über diese Stelle geklebt wird.

Hühneraugen und Schwielen sind Verhornungen der Haut. Es kann versucht werden, sie durch Seifenbäder aufzuweichen - natürlich nicht vor oder während eines Marsches - und durch ein Hühneraugenpflaster zu entfernen. In schwierigem Falle muß auch hier ein Arzt um Hilfe gebeten werden. Sie werden vermieden durch passendes Schuhwerk und sind ein Zeichen dafür, daß der Schuh an der betreffenden Stelle zu eng anliegt und drückt. Eine regelmäßige gründliche Fußpflege, wie sie hier beschrieben wurde, und einwandfreie Fußbekleidung können die Füße vor all diesen Übeln bewahren und sie leistungsfähig und gesund erhalten.

Welche Leistungen der menschliche Körper und seine Füße vollbringen können, zeigt ein mexikanischer Indianerstamm, der als Volksfest Läufe über 265 Kilometer veranstaltet. Dabei werden diese Läufe nicht etwa auf einer Aschenbahn durchgeführt, sondern es geht mitten durch die mexikanische Wildnis - ohne jegliche Fußbekleidung. Damit ist es aber nicht genug. Der Läufer muß während des Laufes noch eine Holzkugel vor sich her stoßen! -

Nichts ist wohl unangenehmer für eine Zeltgemeinschaft, als einen Kameraden unter sich zu haben, der der wenig glückliche Besitzer von Schweißfüßen ist. Oft wird angeführt, daß diese Schweißfüße in der Familie erblich wären. Dieser Grund trifft wohl kaum in einem Falle zu, sondern erblich ist dann in der Familie meist nur die mangelnde Körperpflege. Regelmäßige Fußpflege, vor allen Dingen allabendliche Wechselbäder der Füße, Einreiben mit Franzbranntwein und häufiges Wechseln der Schuhe und Strümpfe, häufiges Barfußlaufen beseitigen nach einiger Zeit dieses lästige Übel.

Zur Körperpflege gehört auch die Sorge für eine regelmäßige Darmentleerung. Sie beginnt schon beim Kleinkind

damit, daß es lernt, seine Geschäfte zu bestimmter Zeit zu verrichten. Aber auch jeder Junge und jedes Mädel müssen bestrebt sein, durch sachgemäße Ernährung, durch Ordnung und Regelmäßigkeit ihren Stuhlgang in Ordnung zu halten. Auf die Bedeutung der Handreinigung wurde schon hingewiesen.

Ganz besondere Bedeutung für die Gesundheitsführung kommt der Zahnpflege zu. Eine mangelnde Mund- und Zahnpflege ist eine Belästigung für die Mitmenschen. Schlechter Mundgeruch wirkt immer abstoßend. Ein gut gepflegtes Gebiß dagegen ist oft mehr wert, als ein kräftiger Bizeps. Schlechte Zähne können die Nahrung nicht zerkleinern. Dadurch wird die Nahrung schlecht ausgenutzt und der Ernährungszustand des Körpers verringert. Schlechte Zähne bilden aber weiterhin den Herd für schleichende Ansteckungskrankheiten. Die Fremdkörper, die sich in ihren Eiterhöhlen ansammeln, gelangen von dort in das Blut und mit dem Blut zum Herzen, zu den Nieren oder in die Gelenke und können dort langwierige und oft lebensgefährliche Entzündungen hervorrufen.

Alle diese schweren Schädigungen der Gesundheit und Arbeitsfähigkeit können durch einen kranken Zahn verursacht werden und können durch sachgemäße Zahnpflege, vollwertige Ernährung, rechtzeitige Zahnbehandlung und regelmäßige Zahnuntersuchung vermieden werden. Die Zahnbehandlung ist heute schmerzlos, und niemand sollte aus irgendeiner Ängstlichkeit sich scheuen, zum Zahnarzt zu gehen.

Der Reichsjugendführer hat die Gesundheitspflicht proklamiert. Jeder Junge und jedes Mädel hat also die Pflicht, alles zu tun, um seine Leistungsfähigkeit und Gesundheit zu erhalten und zu steigern. In dieser „Gesundheitspflicht" ist auch die „Zahngesundheitspflicht" enthalten. Junge und Mädel und Erzieher haben dafür zu sorgen, daß die Zähne regelmäßig untersucht werden, daß ferner regelmäßige Zahnpflege getrieben und auf eine vollwertige Ernährung geachtet wird.

Ein schlechtes Gebiß beeinflußt die Sprache und kann ein sonst hübsches Mädel häßlich machen. Nicht umsonst spricht man im Volksmund von dem Mann, der „seine Zähne zeigen" kann. Leider ist aber heute der Gebißzustand vieler Jugendlicher schlecht und es bedarf aller Anstrengungen von Arzt und Er-

zieherschaft, hier durch Aufklärung und Appelle an das Verantwortungsbewußtsein eine Änderung zu schaffen.

Besonders erschütternd wirkt die Tatsache, die sich beim Zahnappell der Thüringer Hitler-Jugend im Jahre 1939 ergeben hat, daß gerade die Kinder wohlhabender Eltern, die ohne weiteres in der Lage waren, die Kosten für die Zahnbehandlung zu bezahlen, mit die schlechtesten Zähne hatten. Das ist ein Zeichen für einen Mangel an Verantwortung dem Jugendlichen und auch dem Volke gegenüber.

Was muß nun getan werden, um die Zähne gesund zu erhalten?

Die Nahrung muß gründlich, langsam und ausdauernd gekaut werden. Genau wie die Körpermuskeln, so müssen auch die Zähne Arbeit haben, damit sie kräftig, gesund und leistungsfähig bleiben. Während des Essens soll nicht getrunken werden, da dadurch der Speichel, der sonst die Speisen gleitfähig macht, nicht mehr gebraucht wird und so die Speicheldrüsen allmählich verkümmern. Zum Nüsseknacken, Bindfadenzerbeißen oder um Nägel aus der Wand zu ziehen, werden zweckmäßig die dafür vorgesehenen Instrumente und nicht die Zähne genommen, weil sie diesen Anforderungen nicht gewachsen sind und durch die dadurch entstandene Verletzung den Fremdkeimen eine Einbruchspforte geschaffen wird.

Wesentlich für die Zahngesundheit ist die regelmäßige Pflege. Zur Mund- und Zahnpflege gehört eine Zahnbürste und lauwarmes Wasser. Die Zahnbürste soll klein sein, damit auch die rückwärtigen Flächen der Zähne bequem ausgebürstet werden können. Die Borstenfläche ist gebogen wie der Bogen der Zahnreihe. Zwischen den einzelnen Borstenbündeln sollen Zwischenräume sein, damit sich keine Speise- oder Zahnkremreste festsetzen können.

Die „Deutsche Jugendzahnbürste" erfüllt all diese Anforderungen. Nach Gebrauch wird sie unter fließendem Wasser gereinigt und zum Trocknen mit den Borsten nach oben aufgestellt oder aufgehängt. Durch Auskochen wird sie geschädigt. Zahnkrem ist nicht unbedingt notwendig, er erhöht allerdings die Scheuerwirkung der Zahnbürste. Mundwasser säubert und erfrischt.

Wichtig ist nun, wie die Zähne gebürstet werden. Der HJ.-

Zahnarzt Oberbannführer Dr. Kientopf beschreibt dies in der Broschüre „Zähne in Not" folgendermaßen:

„Die Bürste wird schräg aufgesetzt - im Oberkiefer mit den Borsten nach oben, im Unterkiefer mit den Borsten nach unten. Dann bewegt sich die Borstenfläche in der Richtung vom Zahnfleisch zur Kaufläche. Danach werden die Kauflächen gebürstet. Beim Bürsten schmerzendes oder blutendes Zahnfleisch ist krank und muß behandelt werden. Zum Schluß wird mehrmals kräftig Wasser durch die Zwischenräume der Zähne gepreßt. Wenn bei sehr engstehenden Zähnen Speisereste auch durch Bürsten aus den Zwischenräumen nicht zu entfernen sind, kann auch einmal ein Zahnstocher aus Holz, ein Federkiel, besser ein Seidenfaden benutzt werden. Zahnstocher werden vorsichtig senkrecht in den Zahnzwischenraum hineingeführt, damit das Zahnfleisch nicht verletzt wird. Fingernägel und Nadeln dürfen niemals an Stelle eines Zahnstochers verwendet werden."

Der „Schulungsbrief", zweite Folge 1939, bringt über den Verlust durch Arbeitsausfall folgende außerordentlich aufschlußreiche Betrachtung:

„Wenn die im ganzen Reich ausgefallene Arbeitszeit beispielsweise für 1936 annähernd 1½ Milliarden Arbeitsstunden beträgt, und wenn wir diese Zahl multiplizieren mit einer durchschnittlichen Produktion von 10 Mark für die Arbeitsstunde, so würden wir einen Betrag von 15 Milliarden Mark errechnen. Wenn es gelänge, zwei Drittel dieses Produktionsausfalls infolge Arbeitsunfähigkeit dadurch einzusparen, daß wir die durchschnittliche Arbeitsunfähigkeitsdauer im Jahre von 22,2 Arbeitstagen (im Jahre 1936) auf 8 Tage hinunterbringen, so wäre das von ungeheurer Bedeutung."

An diesem Verlust haben die Zahnkrankheiten und ihre Folgen sehr großen Anteil. Die Erziehung zur Zahngesundheit ist danach ein außerordentlich bedeutungsvoller Teil der gesamten Gesundheitsführung, die sich in Steigerung der Leistungsfähigkeit, der Lebensfreude, der Gesundheit und in ungeheuren Ersparnissen für den einzelnen und die Gesamtheit äußert.

Mehr als bisher muß der Erzieher hier dem Arzt zur Seite stehen und immer und immer wieder die Bedeutung dieser Fragen seiner Gefolgschaft einhämmern. Denn ohne das Verständnis der Jugend und der Erzieher wird diese Arbeit wie die Gesamtarbeit der Gesundheitsführung nicht zu leisten sein. -

Jeder Jugendliche soll mindestens neun Stunden bei offenem Fenster in frischer Luft

schlafen. Das Bett soll hart sein. Ein Unterbett ist unnütz und verweichlicht. Der Schlaf soll früh beginnen und früh enden, denn der Schlaf vor Mitternacht ist der tiefste und gesündeste. Für Lager und Fahrt muß jeder Junge und jedes Mädel seinen eigenen Schlafsack besitzen, der stets sauber gehalten werden muß. Außerdem muß eine ausreichende Anzahl von Decken vorhanden sein, da durch das Frieren die Erholung im Schlaf stark veringert wird. Die Nachtruhe des Jugendlichen muß unantastbar sein. Das ist ein Gesetz, das jeder Jugenderzieher kompromißlos durchführen muß. Es ist die Ruhepause, die der junge Mensch für die Verarbeitung der Einwirkungen des Tages und für seine Erholung braucht.

Folgendermaßen kann der Tagesplan für die Körperpflege aufgestellt werden:

Morgens: Nach dem Aufstehen Frühsport mit Fußgymnastik (im Sommer barfuß),
Zähneputzen (Rasieren),
Hand- und Nagelpflege,
Waschen, Duschen,
Haare kämmen,
Anziehen.

Dafür müssen mindestens 25 Minuten zur Verfügung stehen.

Abends: Abendlauf oder Ausgleichsübungen am offenen Fenster,
Trockenbürsten,
Haare bürsten,
Zahnpflege,
Handpflege,
Fußpflege,
Wechselbad der Füße,
kalt abwaschen oder kurz duschen.

Dafür müssen mindestens 20 Minuten zur Verfügung stehen.

Diese 45 Minuten braucht der Körper Tag für Tag zu seiner Pflege. Er dankt es durch Freude, Leistung und Gesundheit.

Ernährung

Die natürliche Ernährung für das neugeborene Kind ist die Muttermilch. Sie enthält alle für die erste Lebenszeit notwendigen Stoffe in ausreichender Menge, vorausgesetzt, daß die Mutter sich richtig ernährt. Die natürliche Ernährung mit Muttermilch bietet den besten Schutz gegen alle Erkrankungen.

Entgegen allen Anpreisungen von angeblich vollwertigen Ersatzpräparaten muß festgestellt werden, daß es keinen gleichwertigen Ersatz für die Muttermilch gibt. Jede Mutter soll daher ihr Kind selbst stillen. Das gelingt auch bei anfänglichen Stillschwierigkeiten immer, wenn die Mutter sich mit Ausdauer und Liebe darum bemüht. Die Zahl der w i r k l i c h e n Stillhindernisse bei Mutter und Kind ist gering. Die Erfüllung der Pflicht, seinem Kinde in der natürlichen Muttermilch die beste Ernährung zukommen zu lassen, ist das beste Mittel, um die Säuglingssterblichkeit zu verringern. Gerade beim Säugling und Kleinkind zeigt sich in einer noch viel anschaulicheren Weise als beim Erwachsenen der große Einfluß der Ernährung auf die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Schon kleine Abweichungen von der notwendigen Zusammensetzung der Nahrung - das gilt für die Fälle, in denen die natürliche Ernährung nicht möglich ist - können eine schwere Störung und Krankheiten hervorrufen, die, wenn nicht ärztlich eingeschritten wird, zum Tode führen. Ein blühendes Kind kann innerhalb von 48 Stunden bei einer Ernährungsstörung das Aussehen eines abgemagerten, müden, weinerlichen Greises in Miniaturausgabe bekommen und alle Anzeichen einer schweren Erkrankung bieten.

Diese Erscheinungen sind außerdem ein sehr gutes Beispiel für das Gesetz von der erhöhten Verletzbarkeit schnell wachsender Zellen. Schäden, die der erwachsene Körper lange Zeit mit nur geringen Störungen aushalten kann, äußern sich beim Säugling und Kleinkind in kurzer Zeit in einer lebensgefährlichen Form. Die Ernährung muß als einer der wichtigsten Umwelteinflüsse anerkannt werden. Von ihrer richtigen Zusammensetzung und Zubereitung hängt ein großer Teil der Gesundheit und Leistungsfähigkeit ab.

Die wichtigsten Stoffe, die dem Körper mit der Nahrung zugeführt werden müssen, sind Eiweiß, Kohlehydrate, Fett, Mineralstoffe, Vitamine und Wasser. Diese wichtigen Stoffe sind in der Frauenmilch in einem idealen Verhältnis vorhanden, während die Milch von Säugetieren, z. B. der Kuh und der Ziege, zwar die gleichen Stoffe enthält, die in ihrem Verhältnis aber nicht denen der Frauenmilch entsprechen. Über die Zusammensetzung der drei Milcharten gibt folgende Tabelle Auskunft:

Es enthalten 100 g	Eiweiß g	Fett g	Kohlehydrate Milchzucker g	Salze g
Frauenmilch ...	1,2—1,5	4	6—7	0,2
Kuhmilch	3,4	3—4	4—5	0,7
Ziegenmilch	3,6	3,5—4	3,5—4,5	0,7—1,0

Über den Bedarf dieser lebenswichtigen Stoffe beim Erwachsenen und beim Kind liegen mannigfaltige Untersuchungen vor. Es kann heute eine einigermaßen abschließende Antwort auf diese Fragen gegeben werden.

Es werden im folgenden die Zahlen für den Erwachsenen angegeben, dabei ist für den Jugendlichen nach Professor Vogel zu berücksichtigen, daß der Nahrungsbedarf des Kindes und Jugendlichen in einem bestimmten Verhältnis zu dem des Erwachsenen gebracht werden kann. Der Nahrungsbedarf beträgt demnach

bei Kindern unter 2 Jahren 30- 50 Prozent,
" " von 2- 5 " 70- 90 ".
" " " 6-11 " 95-120 "
" " " 12-14 " 100-130 "
" " " 15-18 " 120-150 "

vom absoluten Nahrungsbedarf eines Erwachsenen.

Dieser zum Teil größere Bedarf als der des Erwachsenen liegt in dem Wachstum des Kindes begründet. Während der Erwachsene lediglich den Bestand seines Körpers erhalten und Energien für die Arbeitsleistung zuführen muß, kommt beim Jugendlichen noch die Deckung der für das Wachstum notwendigen Stoffe hinzu.

Das tägliche Mittelmaß von notwendigem Eiweiß beträgt 70 bis 75 g. Davon muß mindestens die Hälfte vollwertiges Eiweiß sein. Das Eiweiß setzt sich zusammen aus mehreren Bausteinen, den Aminosäuren, von denen jede für den Körper lebenswichtig ist. Nun gibt es Eiweiß, das alle Aminosäuren enthält, es wird daher vollwertiges Eiweiß genannt, und Eiweiß, dem Aminosäuren fehlen: nicht vollwertiges Eiweiß. Die folgende Tabelle von Kestner, Knipping und Heupke gibt einen Aufschluß über den Gehalt an lebenswichtigen Aminosäuren:

Milcheiweiß	100
Fleischeiweiß	90
Kartoffeleiweiß	80
Hafer, Hirse	75
Weizen, Mais	50
Bohnen, Erbsen	25

Das Eiweiß dient in erster Linie als Baustoff, zum geringen Teil als Kraftstoff. Aus seiner großen Bedeutung für den Aufbau des Körpers ergibt sich die Notwendigkeit, daß gerade das Eiweiß dem kindlichen Körper unbeschränkt zur Verfügung stehen muß. Der Ernährungswissenschaftler Professor Vogel gibt als Mengenverhältnis der drei Hauptnährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlehydrate folgendes an: Das Verhältnis Eiweiß:Fett wie 1:1. Die Kohlehydrate können zehn- bis fünfzehnmal so viel betragen. Bekannt sind lang dauernde Versuche, bei denen die Versuchspersonen sich völliger Gesundheit bei einer noch niedrigeren Eiweißmenge erfreuten. Neben der Gefahr der Unterernährung an Eiweiß gibt es sicher auch eine Gefahr der Überernährung durch eine zu große Eiweißzufuhr.

Während in Familien und Gegenden Deutschlands die Zufuhr vollwertigen Eiweißes unter dem notwendigen Mindestmaß liegt, gibt es wiederum auch zahlreiche Familien und Teile Deutschlands, wo ein Luxusverbrauch an Eiweiß vorherrscht. Beide Mängel müssen in einer natürlichen Ernährung vermieden werden, da sie zu schwerwiegenden Störungen der Gesundheit führen können.

Der Fettbedarf des einzelnen Menschen richtet sich nach klimatischen Verhältnissen und seiner Arbeitsbeanspruchung. Es wird in der kalten Jahreszeit und in nördlichen Gegenden mehr Fett gegessen als in südlichen, da Fett außer-

ordentlich leicht verbrennt und ein guter Wärmespender ist. In Deutschland werden durchschnittlich täglich 35-50 g Fett pro Person gebraucht. Im allgemeinen ist der Fettverbrauch in Deutschland zu hoch.

Vorweggenommen sei, daß von den tierischen Fetten besonders in der Butter das lebenswichtige Vitamin A und in kleinen Mengen auch D enthalten ist und daß daher bei der Ernährung des Kindes und Jugendlichen auf eine ausreichende Butterzufuhr geachtet werden muß.

Dieser Vitamin-A-Bedarf kann allerdings auch durch pflanzliche Vitamin-A-Träger, Gemüse, Wurzeln, insbesondere Mohrrüben, gedeckt werden. Dadurch kann ohne die Gefahr einer gesundheitlichen Schädigung der Butterbedarf eingeschränkt werden.

Fett kann durch Kohlehydrate ersetzt werden, da Fett und Kohlehydrate nicht wie das Eiweiß hauptsächlich dem Aufbau des Körpers, sondern als Betriebsstoff für die Arbeit dienen. Da in Deutschland 1 Million Kilogramm Fett fehlen, muß von dieser Möglichkeit im weitesten Maße Gebrauch gemacht werden, um so mehr, als der Verbrauch an Kohlehydraten in Deutschland gering ist. Vor allen Dingen muß einer der wichtigsten Kohlehydrate- und gleichzeitig Vitamin-C-Träger, die Kartoffel, mehr als bisher in den Ernährungsplan eingesetzt werden.

Während die drei genannten Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlehydrate den Aufbau- und den Brennstoffbedarf des Körpers decken, gibt es nun noch Stoffe, deren Wirkung nicht so sehr an die Menge gebunden ist, sondern die die Aufgabe haben, steuernd in die Lebensvorgänge einzugreifen und für die Harmonie des Körpers zu sorgen. Ein Mangel dieser Stoffe führt zu schweren Erkrankungen, während ihr Vorhandensein dem Körper Schutz vor Krankheiten und Wachstumsstörungen gewährt. Diese Schutz- oder Ergänzungsstoffe wirken in ganz geringer Menge. Der tägliche Bedarf beträgt zum Teil nur einige Milligramm. Trotz ihrer geringen Menge sind sie für den reibungslosen Ablauf aller Lebensvorgänge von außerordentlich großer Bedeutung.

Es handelt sich um die Vitamine und Mineralstoffe. Die Entdeckung der lebenswichtigen Wirkung der

Vitamine nimmt einen großen Raum in der Geschichte der Ernährung ein, und es ist aufschlußreich, diese Entwicklung zu verfolgen. Es zeigt sich dabei, wie stark ein gesunder Nahrungsinstinkt ausgebildet sein kann und wie sicher er sich bei einem naturverbundenen Menschen die Stoffe besorgt, die er zur Erhaltung seiner Leistungsfähigkeit braucht, und zwar lange bevor die Wissenschaft die Erklärung dafür gefunden hat.

Es ist seit langem bekannt, daß die Seefahrer, um von dem Skorbut verschont zu bleiben, auf ihren Seereisen rohe Zwiebeln mitnahmen, daß sie Erbsen an Deck in Regenwasser keimen ließen und daß sie dann diese Keimlinge aßen. Wurden sie nach längerer Seefahrt doch vom Skorbut befallen, so wußten sie, daß der Genuß rohen Scharbock- und Sauerkrautes sie von dieser Krankheit heilen konnte. Der Skorbut, früher einmal das drohende Schwert, das über allen längeren Seereisen schwebte, konnte durch eine natürliche Ernährung vermieden werden. Nicht selten führte diese Erkrankung zum Tode, nachdem sie schwere Blutungen im Knochenmark, eine erhöhte Zerreißbarkeit der Gefäße, Zahnfleischblutungen, Ausfallen der Zähne verursacht hatte.

Der Feldschermeister Johann Dietz, der in seinem Beruf weit herum kam und im Türkenkrieg als Schiffsarzt auf Walfängern arbeitete, erzählt in seiner „Würklichen und wahrhaftigen Lebensbeschreibung":

> „Und habe ich in Wahrheit oft den rohen Stockfisch auf dem Anker geklopft und mit dem größten Appetit gegessen. Dazu wohl mitgeholfen hat, daß auf Anraten eines guten Freundes ich wohl sechzehn Kannen Franzwein mit eingeriebenem Meerrettich mitnahm und davon täglich, vor dem Scharbock, zwei Gläser trank. Ich muß 's in Wahrheit diesem Mittel nebenst Gott, zuschreiben, daß ich vor dem Scharbock präservieret. Die anderen waren daran siech und konnten durch kein Mittel kurieret werden, als bis wir in Spitzbergen, welches außer Zweifel am äußersten Ende Americas und unterm Nordpol gelegen, den daselbst wachsenden Schlatz und Erfrischungen bekamen."

Es ist heute erwiesen, daß in diesen angeführten Pflanzen eines dieser lebenswichtigen Vitamine, nämlich das Vitamin C, enthalten ist. Von diesem Vitamin C braucht der Mensch eine bestimmte Menge, um seine Gesundheit zu erhalten; ist diese Menge zu gering, so treten Störungen ein, die oft nicht mit der

ungenügenden Ernährung in Verbindung gebracht werden, z. B. Zahnfleischblutungen, vor allen Dingen aber eine Verminderung der Widerstandsfähigkeit gegen alle ansteckenden Krankheiten, u. a. Schnupfen, Grippe, Halskrankheiten. Dieser Zusammenhang zwischen Ernährung, Krankheit und verminderter Leistungsfähigkeit ist außerordentlich aufschlußreich und muß jedem schon die Notwendigkeit einer vollwertigen Ernährung vor Augen führen.

Eine weitere Mangelkrankheit, die durch das Fehlen eines Vitamins, nämlich des Vitamins B, verursacht wird, ist die Beriberi. Beriberi ist ein hindostanisches Wort und heißt übersetzt „Schafgang". Den Namen hat das Wort davon, daß die davon Betroffenen hin und her taumeln. Bei der Erkrankung ist vor allen Dingen das Nervensystem befallen. Außerdem wird das Herz schwer geschädigt, so daß die Betroffenen, wenn ihnen nicht schnellstens das notwendige Vitamin in irgendeiner Form zugeführt wird, sterben.

Die praktische Bedeutung einer vollwertigen Ernährung ergibt sich sehr eindrucksvoll aus Erfahrungen in Kriegszeiten. So starben im russisch-japanischen Kriege allein 75000 Menschen an der Beriberi-Krankheit. Der englische Admiral N e l s o n rief nach der Schlacht bei Abukir aus: „Diese Schlacht habe ich mit Zitronen und Sauerkraut gewonnen!" Womit er sagen wollte, daß er durch die Vitaminträger (Zitrone und Sauerkraut) den Skorbut bei seiner Mannschaft verhütet hatte und dadurch eine leistungsfähige Truppe in die Schlacht führen konnte.

Der Mangel eines anderen Vitamins, des Vitamin A, führt in vielen Fällen zu einem Austrocknen der Hornhaut, der sogenannten Augendürre. Außerdem aber kann er das Auftreten der Nachtblindheit verursachen. Auch dieser Vitaminmangel konnte im Krieg, und besonders im Weltkrieg, an Bedeutung gewinnen, weil es vorkam, daß besonders in den letzten Jahren bei ungenügender Butterzufuhr derartige Sehstörungen nachts auftraten.

Das Oberkommando der Wehrmacht hat an seine Heeresküchen folgendes Vitamin-Merkblatt erlassen:

> „Die Gesundheit des Soldaten ist nur dann auf die Dauer gesichert, wenn ihm in seiner Ernährung die Vitamine A, B und C regelmäßig zugeführt werden. Deshalb möglichst in jeder Woche:

Zur Deckung des Vitamin-A-Bedarfes: außer Butter entweder Leber- oder Blutwurst oder Salat oder Karotten oder rote Rüben oder Spinat, selbst Brennesseln geben.

Zur Deckung des Vitamin-B-Bedarfes: außer frischem Schweinefleisch, Leberwurst, Kommißbrot, Knäckebrot, Linsen wöchentlich ein- bis zweimal Hefeextrakt als Speisewürze geben.

Zur Deckung des Vitamin-C-Bedarfes: frische Kartoffeln (wenn möglich in der Schale gekocht oder gedämpft), frisches Gemüse; insbesondere Grünkohl oder Wirsingkohl, Rotkohl oder Kohlrüben, Tomaten bzw. Tomatenmark oder frische Früchte geben.

Jeder Verpflegungsoffizier und Truppenarzt, jeder im Verpflegungsdienst eingesetzte Beamte, jeder Feldkoch hat darüber zu wachen, daß die Soldatenkost die nötigen Vitamine durch die oben angegebenen, je nach Angebot oder Jahreszeit vorhandenen Lebensmittel enthält."

Schon aus diesen wenigen Beispielen ergibt sich die große Bedeutung, die die Zufuhr von ausreichenden Vitaminmengen in einer vollwertigen Nahrung für die gesamte Leistungsfähigkeit des Menschen hat. Die Vitamine sind nach Buchstaben des Alphabets bezeichnet. Vitamin A, B und C sind bereits beschrieben worden. Das Vitamin D, vor allen Dingen im Lebertran vorhanden, heilt die Rachitis, d. h. besser gesagt, sein Mangel begünstigt das Entstehen dieser englischen Krankheit. Es ist ein Vitamin, das im Körper selbst in seinen Vorstufen vorkommt und durch die ultravioletten Strahlen des Lichtes zum Vitamin D aufgebaut wird. Hieraus ergeben sich auch die an anderer Stelle geschilderten zwei Wege bei der Heilung der Rachitis: Einmal die Fütterung mit Vitamin D, das andere Mal die Zufuhr von ultravioletten Strahlen in der natürlichen Sonne und in der sonnenarmen Zeit durch die künstliche Höhensonne.

Die Vitaminforschung hat bisher schon das Alphabet bis zum Buchstaben P in Anspruch genommen. Von besonderer Bedeutung ist noch das Vitamin E, das die Fruchtbarkeit des Menschen günstig beeinflußt.

Über die notwendige Menge von Vitaminen liegen noch keine abschließenden Beobachtungen vor. Durchschnittlich könnte beim Vitamin C der tägliche Bedarf vielleicht mit 50 Milligramm angesetzt werden. Folgende Aufstellung, die sich auf frisches Obst und Gemüse bezieht, gibt einen Überblick über die Menge der Vitaminträger, die zur Deckung des Bedarfs an Vitamin C notwendig wäre:

Den Bedarf an Vitamin C decken täglich:

10- 20 g	Hagebutten, oder
25- 30 g	reifer, süßer Paprika, oder
80 ccm	Apfelsinen- oder Zitronensaft, entsprechend
150- 200 g	Apfelsinen oder Zitronen, sowie
60- 100 g	Rosenkohl, oder
100- 120 g	frische grüne Erbsen, oder
100- 120 g	Erdbeeren, oder
100- 150 g	Grünkohl, oder
120- 160 g	Rotkohl, oder
150- 160 g	Spargel, oder
150- 200 g	Kohlrabi, oder
160- 200 g	rote Johannisbeeren, oder
150 g	Spinat, oder
160- 200 g	Stachelbeeren, oder
200- 300 g	Wirsing, oder
200-2000 g	Tomaten, oder
250 g	Himbeeren, oder
350 g	Rhabarberstengel, oder
300-1000 g	Kartoffeln, oder
500 g	Kirschen, oder
1000 g	Äpfel oder Zwetschgen, oder
100-1000-2000 g	frische grüne Gurken, oder
2500 g	Birnen, oder
1000-3000 g	Weintrauben, oder
1000-3000 g	Karotten.

Frisches Obst

Vitamin A:

Sehr gut	Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren.
Gut	Rote Johannisbeeren, Holunderbeeren, Stachelbeeren, dunkle Kirschen, Renekloden, Pflaumen.
Gering	Äpfel, Aprikosen, helle Kirschen, Pfirsiche.
Sehr gering . .	Erdbeeren, weiße Johannisbeeren, Birnen.

Vitamin B:

Gut	Brombeeren, Holunderbeeren.
Gering	Himbeeren, rote und weiße Johannisbeeren, Renekloden, Aprikosen, Kirschen, Pfirsiche, Pflaumen.
Sehr gering . .	Erdbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren, Äpfel, Birnen.

Vitamin C:

Gut	Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, rote und weiße Johannisbeeren, gute Apfelsorten, Renekloden.
Gering	Heidelbeeren, geringe Apfelsorten.
Sehr gering . .	Weintrauben, Birnen, Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen; Kirschen enthalten Vitamin C in geringer bis mittlerer Menge.

Eingemachtes Obst

Vitamin A:

Sehr gut	Himbeeren.
Gut	Heidelbeeren, Holunderbeeren, Stachelbeeren, dunkle Kirschen, Renekloden, Pflaumen.
Gering	Äpfel, helle Kirschen, Pfirsiche.
Sehr gering . .	Erdbeeren, Birnen.

Vitamin B:

Gut	Holunderbeeren.
Gering	Himbeeren, Aprikosen, Kirschen, Pfirsiche, Pflaumen, Reneklođen.
Sehr gering . .	Erdbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren, Äpfel, Birnen.

Vitamin C:

Gut	Erdbeeren, rote Johannisbeeren, Holunderbeeren, Stachelbeeren, Heidelbeeren.
Sehr gering . .	Pfirsiche, Pflaumen, Weintrauben.

Daraus geht die hohe Bedeutung der Hagebutten, des Apfelsinen- und Zitronensaftes für die Deckung des Vitamin-C-Haushaltes hervor.

Um einen Einblick in das Vorkommen der Vitamine zu vermitteln, wird eine Aufstellung des Vorkommens und der Wirkung nach Scheunert, Berg, Stepp und György angeführt:

A Fettlöslicher Wachstumsstoff	B_1 Atmungsstoff	B_2 Wasserlöslicher Wachstumsstoff
Fördert das Wachstum, erhöht die Widerstandskraft gegen Ansteckungen, gewährleistet den normalen Aufbau der Knochen und die Tätigkeit der Fettdrüsen.	Gewährleistet die normale Atmung und damit das Leben der Gewebe.	Fördert das Wachstum und gewährleistet den Ansatz der Nahrungsstoffe im Körper. Regt Verdauungs- und andere Drüsen an.
Zersetzt sich allmählich an der Luft. Erhitzen verträgt er dagegen gut.	Sehr empfindlich gegen Hitze.	Wenig empfindlich gegen kurzes Erwärmen.
Vorkommen: Reichlich in „gelben" tierischen Fetten (Butter, Eidotter, Lebertran), in grünen (ar-	Vorkommen: Fast in allen natürlichen Nahrungsmitteln.	Vorkommen: In genügender Menge fast in allen natürlichen Nahrungsmitteln, am

A Fettlöslicher Wachstumsstoff	B_1 Atmungsstoff	B_2 Wasserlöslicher Wachstumsstoff
beitenden) Pflanzenteilen (Spinat, Kohl, Salat), in gefärbten Wurzeln (z. B. Karotten) und Tomaten. Ein innerer Zusammenhang mit der Farbe und dem Gehalt besteht nicht.		meisten in den pflanzlichen; im Getreidekorn nur im Keimling und in den Randschichten (Kleie).
Wenig bzw. fehlend: In Vorratsfetten, besonders pflanzlichen Fetten (Margarine), Wurzelgemüsen, Kartoffeln und Samen (Getreide-Hülsenfrüchte).	*Fehlend:* Im Innern der Samenkörner, in Konserven.	*Wenig bzw. fehlend:* In Fleisch, Fisch und Fetten, in dem von Kleiebestandteilen und Keimlingen weitgehend gereinigten Mehl, im geschälten und geschliffenen Reis, in Konserven.
Ausfallserscheinungen: Wachstumsstillstand bzw. Abmagerung, Knochenerweichung (Osteomalazie), Augendürre (Xerophthalmie), mangelnde Widerstandskraft gegen Infektionen.	*Ausfallserscheinungen:* Bei dem Überwiegen von feinem Mehl und poliertem Reis in der Nahrung entsteht die Beriberi-Krankheit (daher auch „Antiberiberi" oder „Antineuritischer Stoff" genannt).	*Ausfallserscheinungen:* Wachstumsstillstand bzw. Abmagerung, mangelnde Widerstandskraft gegen Infektionen. *Pellagra* (daher auch PP-Faktor genannt).

B_3 Wasserlöslicher Erhaltungsstoff	C Antiskorbutischer wasserlöslicher Stoff	D Antirachitischer (fettlöslicher) Stoff
Gewährleistet den normalen Kohlehydratumsatz in den Geweben.	Wirkt dem Skorbut entgegen (daher auch „antiskorbutischer" Stoff genannt).	Fördert das Wachstum und gewährleistet eine richtige Verkalkung des neugebildeten Knochens.

B_3 Wasserlöslicher Erhaltungsstoff	C Antiskorbutischer wasserlöslicher Stoff	D Antirachitischer (fettlöslicher) Stoff
Empfindlich gegen Hitze.	Sehr empfindlich gegen langdauernde Hitzeeinwirkung, Eintrocknen, gegen Luft und Laugen.	Gegen Erhitzen wenig empfindlich.
Vorkommen: Fast in allen natürlichen Nahrungsmitteln.	Vorkommen: Reichlich in grünen Pflanzenteilen (Spinat, Kohl, Salat), Früchten (besonders Zitronen, Apfelsinen und Himbeeren), jungen Mohrrüben, im gekeimten Samen, in Tomaten, Kartoffeln, manchen inneren Organen; wenig in Äpfeln, Pflaumen, Zwetschgen.	Vorkommen: In Milch vernünftig genährter Mütter, in Leber und in Leberölen, Eidotter, in grünen Blättern, Möhren; wird in Blättern aus Cholesterinkörpern unterm Einfluß der ultravioletten Strahlung gebildet, so auch in der Haut der Tiere. Scheint nur für Tiere und Menschen in den ersten 24 Lebensmonaten notwendig zu sein.
Fehlend: Im Innern der Samenkörner, in Konserven.	Fehlend: In Konserven, Trockengemüsen, Getreidekörnern, Hülsenfrüchten und in lange gekochter Nahrung.	Fehlend: In Fleisch, Fisch, pflanzlichen Fetten, sowie Getreideprodukten.
Ausfallserscheinungen: Allmähliche Leistungsunfähigkeit der Muskulatur.	Ausfallserscheinungen: Bei ausschließlichem Genuß von C-freien Nahrungsmitteln entsteht Skorbut.	Ausfallserscheinungen: Verschlechtertes Wachstum und fehlerhafte Verkalkung des neugebildeten Knochens, wodurch schließlich der Knochen ganz erweicht.

o = Gehalt fehlend, bzw. nicht nennenswert.
\+ = Gehalt mittel.
++ = Gehalt reichlich.
? = Gehalt fraglich bzw. nicht untersucht.
′ = Gehalt schwankend.

Wo zwei Werte angegeben sind, bezieht sich der obenstehende auf das rohe, der untenstehende auf das gekochte (bzw. gedämpfte oder eingeweckte) Nahrungsmittel.

	A	B	C	D
Getreide, Hülsenfrüchte, Zuckerstoffe:				
Ganzes Getreidekorn (Vollkornmehl)	o	+	o	o ?
Keimling (ruhend)	+′	++′	o	o
Roggen-, Weizenkleie	o	++	o	o
Mehl über 82%	o	+	o	o
Mehl unter 82%	o	o	o	o
Vollkornbrot (Steinmetz, Schlüter, Klopfer u. a.)	o	+	o	o
Knäckebrot	+	++	o	o
Weißbrot, Semmeln, Kuchen, Teigwaren	o	o	o	o
Reis, roh	o	+	o	?
Reis, poliert	o	a	o	?
Mais	o	+	o	?
Gekeimte Samen	++	++	++	?
Grüne Erbsen	+′	+	++	?
Grüne Bohnen	+′	+′	+	?
Erbsen, Bohnen, gekeimt	+	+	++′	?
Gelbe Erbsen, weiße Bohnen	o	o	o	?
Linsen	o	+	o	?
Sojabohnen	o	++	o	?
Zucker, Honig	o	o	o	o
Hefe.	o	++′	o	?
Gemüse:				
Spinat, grüne Blattgemüse, roh . .	++′	++′	++	++
Spinat, grüne Blattgemüse, gekocht .	+	+	o	?
Kopfsalat (grüne Blätter)	+	+	++	?
Mangold	+	+	++	?
Grünkohl	++	++	++	?
	+′	+′	++	?
Weißkraut			+	

	A	B	C	D
Sauerkraut	o	?	+	? +
Rotkraut	+'	+	++ o	?
Wirsingkohl	o	+'	++	?
Blumenkohl	o	+'	++'	?
Getrocknete und konservierte Gemüse	?	?	o	?
Knollen, Wurzeln, Stengelgemüse:				
Kartoffeln, geschält	o	o	o	?
Kartoffeln	o	+'	+'	?
Karotten, Möhren	+	++'	+'	++
Karottensaft, roh	++'	++'	+	?
Kohlrübe	+'	+	++	?
Sellerie, roh	?	+'	+	?
Kohlrabi, roh	o	o	+	?
Rettich	o	++	++ ?	?
Radieschen	o	o	+'	?
Zwiebeln	o	+	+	?
Früchte:				
Himbeere	++	o	++' ?	?
Erdbeere	o	o	++'	?
Brombeere	++	+	?	?
Johannisbeere, rot	+	o	+	?
Johannisbeere, weiß	o	o	+	?
Stachelbeere	+	?	+	?
Holunderbeere	+	+	+	?
Heidelbeere, roh	++	o	o	?
Heidelbeere, eingekocht	+	o	o	?
Kirsche, roh und gekocht	+'	o	+	?
Pflaume, roh und gekocht, Reneklode	+	o	o	?
Aprikose, Pfirsich	o	o	o	?
Apfel, gewöhnlich	o	o	o	?
Apfel, besserer Speiseapfel, australischer Apfel	?	?	+	?
Birne	?	+	+	?
Weinbeere	?	+	+	?
Obstsaft, sterilisiert	?	?	o	?
Zitrone	+	+	++	?
Zitronensaft	?	+	++'	?
Apfelsine (bes. Innenschicht der Schale)	++	++	++	?
Banane	o	o'	+	?

	A	B	C	D
Gurke	o	+′	++	?
Tomate	++	++	++	?
Rhabarber, roh	o	o	++	?
Nüsse:				
Haselnuß, Walnuß, Kokosnuß, Erdnuß	o	+	+	?
Pilze:				
Pilze, allgemeine	o′	o	o	?
Steinpilze	o	+′	o	?
Pfifferlinge	++	o	o	?
Fleisch, Fisch:				
Leber	++	++′	++′	+
Gehirn	++	+′	o?	?
Niere	++′	++′	++′	?
Herz	++′	++′	o?	?
Muskelfleisch, mager, frisch	+′	o′	+′	?
Fleischkonserven, Gefrierfleisch	o	o	o	o
Schweinefleisch	o	?	o	o
Fisch, fettreich (Hering, Lachs)	+′	+′	o	?
Fisch, fettarm (Kabeljau)	+′	+′	o	?
Fisch, gesalzen	o	o	o	?
Milch, Käse, Fette und Öle, Eier:				
Kuhmilch, frisch				
Sommerfütterung	++′	+	+′	+′
Winterfütterung	+′	o	o	o
Sommerfütterung, aufgekocht	++	+	+′	+′
Sommerfütterung, pasteurisiert	++	o	o	o
Milcheiweiß	o	+	?	o
Käse, mager	o	?	?	?
Käse, fett	+	?	?	?
Sahne	+	+	′	′
Grasbutter, Rahm von Weidekühen	++	o	?	+
Winterbutter	+	o	o	?
Rindstalg, Speck	o	o	o	o
Schweineschmalz	o	o	o	o
Tierische Margarine	o	o	o	o
Pflanzenbutter, Pflanzenmargarine	o	o	o	o
Kokosnußöl, Olivenöl, Leinöl	o	o	o	o
Lebertran	++	o	?	++
Ganzes Ei	+	+	o	+
Eidotter	++′	+′	o	++′
Eier-Eiweiß	o	o	o	o

Von ebenso großer Bedeutung für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit und von ähnlicher Wirkung im Körper sind die Mineralstoffe. Dazu gehören Kalk, Magnesium, Phosphor, Chlor, Jod, Eisen, Natrium, Kalium, Schwefel.

Vor allen Dingen zum Aufbau des Skeletts und der Zähne sind Kalk, Magnesium und Phosphor wichtig. Im Blut sind Eisen und Kalk, in der Schilddrüse Jod und in den Muskeln Phosphor enthalten.

Zwischen den Vitaminen und Mineralstoffen bestehen Beziehungen. Der tägliche Bedarf beträgt beim Kalk ungefähr 45 bis 50 Milligramm, beim Phosphor 60 bis 70 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht.

Die Mineralstoffe kommen in fast allen Vitaminträgern vor, besonders im Gemüse, Salat, Milch, Käse, Seefisch und Vollkornbrot, so daß also praktisch mit einer vitaminreichen Mahlzeit auch gleichzeitig der Mineralstoffbedarf gedeckt wird.

Während die Frage nach dem mengenmäßigen Bedarf der einzelnen Nährstoffe schwierig zu lösen war und früher nicht so im Mittelpunkt der Forschung stand, gab es schon in der ersten Zeit der Ernährungsforschung Angaben über die notwendige Nahrungsmenge an sich. Sie wurde nach dem Verbrennungswert der Nahrungsstoffe berechnet. Die Energie, die der Körper zu seinem Leben und zu seiner Arbeitsleistung braucht, ist die Wärme. Die Nährstoffe werden im Körper durch Zufuhr von Sauerstoff verbrannt. Bei diesem Verbrennungsvorgang entsteht die zum Leben notwendige Wärme. Gemessen wird die Wärme nach Kalorien. Eine Kalorie ist die Wärmemenge, die 1 g Wasser von 14,5 auf 15,5 Grad erhitzt.

Nun schwankt natürlich der Nahrungsbedarf des Menschen je nach seiner Konstitution, Rasse, nach dem Klima, in dem er lebt, und nach der Arbeit, die er leistet. Es kann also bei der Kalorienfestsetzung nur eine grobe Zahl genannt werden, und es muß nach unten wie nach oben ein gewisser Spielraum freibleiben. Bei Jugendlichen ist eine kalorienmäßige Unterernährung, vorausgesetzt, daß die Nahrung zur Verfügung steht, wie es ja in den Lagern und Schulen der HJ. der Fall ist, ziemlich ausgeschlossen, da die Einwirkung von Luft, Sonne, Licht und

Wind den Appetit genügend anregt. Schon eher ist es möglich, daß sich ein Lagerteilnehmer chronisch „überfrißt". Diese Rekordesser kommen in jedem Lager und auf jeder Fahrt vor. Bei einer genügenden körperlichen Beanspruchung ist hier eine körperliche Schädigung nicht so groß, lediglich eine Schädigung der Lager- oder Fahrtenkasse. Im Entwicklungsalter besteht ein außerordentlich starker Nahrungsbedarf, dem stattgegeben werden sollte. In Zweifelsfällen sollen sich auch hier der Führer und die Führerin immer an den Arzt wenden, der die Sachlage besser beurteilen kann.

Die Kalorienberechnung ist früher sicher überbewertet worden, während die Frage nach dem Vorhandensein aller notwendigen Nährstoffe, vor allen Dingen der Vitamine und Mineralstoffe, nicht berücksichtigt worden ist. Sie hat aber heute noch eine Daseinsberechtigung, insofern, als bei der Verpflegungsplanung eine bestimmte Mindestmenge rechnerisch ermittelt werden muß, um auch bei irgendwelchen Beschwerden eine einwandfreie Angabe machen zu können.

Unter diesem Gesichtspunkt sollen auch die zwei folgenden Aufstellungen von Ertel und Kestner und Knipping über den Kalorienbedarf bewertet werden.

Alter in Jahren	Knaben Kalorien	Mädchen Kalorien
1	800	800
2	1000	1000
3	1100	1100
4	1300	1300
5	1500	1500
6	1600	1600
7	1600	1600
8	1600	1600
9	2100	1900
10	2300	1900
11	2600	1900
12	2600	2000
13	2600	2000
14	2800	2100
15	2800	2300
16	2800	2500

1. Gruppe:	Sitzende Beschäftigung (Kopfarbeiter, Kaufleute, Schreiber, Beamte, Aufseher)	Kalorien 2200-2400
2. Gruppe:	Sitzende Muskelarbeiter (Schneider, Feinmechaniker, Setzer) auch Gehen und Sprechen (Lehrer)	2600-2800
3. Gruppe:	Mäßige Muskelarbeit (Schuhmacher, Buchbinder, auch Ärzte, Briefträger, Laboratoriumsarbeiter)	um 3000
4. Gruppe:	Stärkere Muskelarbeit (Metallarbeiter, Maler, Tischler)	3400-3600
5. Gruppe:	Schwerarbeiter	4000 und mehr
6. Gruppe:	Schwerstarbeiter	5000 und mehr

Sicher ist der Kalorienbedarf auf Fahrt und im Lager bei Jungen und Mädeln größer. Nachdem nun die Zusammensetzung der Nahrung aus Nährstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen besprochen ist, ist es notwendig zu wissen, wie diese Stoffe in den einzelnen Lebensmitteln, wie sie im Handel zu erwerben sind, vorkommen.

Das Fleisch enthält vor allem vollwertiges Eiweiß und die Vitamine A und D. Während in einzelnen Gegenden noch eine Mindorernährung an vollwertigem Eiweiß vorliegt, wird in den überaus größten Bevölkerungsschichten noch zu viel Fleisch gegessen. Diesem Luxusverbrauch muß in jeder Weise entgegengetreten werden, sowohl aus gesundheitlichen als auch aus wirtschaftlichen Gründen. Es ist aber nun einmal so, daß mit den Zeiten erhöhten Wohlstandes sowohl der Fleischverbrauch als auch der Alkohol- und Tabakverbrauch zunimmt. Es braucht aber nicht so zu bleiben, denn mit dieser Zunahme tritt auch gleichzeitig eine Erhöhung der Krankheitshäufigkeit und damit eine Verminderung der Leistungsfähigkeit auf. Der häufige Genuß von Fleisch wird auch heute noch oft als ein Zeichen des beginnenden Wohlstandes angesehen. Zu großer Fleischgenuß weckt außerdem das Verlangen nach Alkohol und Nikotin. Das ist eine ganz bekannte Tatsache. Zu einem fetten Schweinebraten gehört eben ein Korn und ein Kümmel und die Zigarre „schmeckt" vielen danach nochmal so gut. Es ist unbestreitbar, daß die fleischreiche Ernährung auf das Verlangen nach Genußgiften einen starken Einfluß hat. Menschen, die wenig Fleisch essen, können sich Alkohol und Tabak leichter abgewöhnen. Hinzu kommt noch bei der heutigen Fleischzuberei-

tung ein übermäßig starkes Würzen mit Salz und Pfeffer, die den Durst erst richtig wecken, an Stelle der natürlichen Gewürze und Küchenkräuter.

Es ist bekannt, daß Deutschland seine Ernährung fast völlig aus eigenem Bestand decken kann, daß lediglich etwas Eiweiß fehlt. Man spricht von einer sogenannten „Eiweißlücke". Diese Eiweißlücke kann geschlossen werden, wenn der Fleischverbrauch in mäßige Grenzen zurückgeführt wird. Zu beachten ist dabei eine Feststellung des Ernährungsforschers Kraft, nach der durch die Umleitung über den Schweinemagen 82 Prozent der Nährwerte dem deutschen Volke verloren gehen: Er schreibt:

> „Wir werfen heute durch die Verfütterung mit ihrer weniger als 18%igen durchschnittlichen Nutzwirkung buchstäblich weg: 2 Millionen Doppelzentner hochwertiges Korneiweiß und über 3 Millionen Doppelzentner hochwertiges Milcheiweiß. Das ist der (hoch angenommene) Gesamtjahres-Eiweißbedarf von 18 Millionen Erwachsenen!"

Aufschlußreich ist die Entwicklung, die die Soldatenverpflegung genommen hat:

> Die Geschichte und die Ergebnisse der Ernährungsversuche (Hindhede und Madsen, Chittenden) beweisen, daß auch bei einer mäßigen Zufuhr von Eiweiß große Leistungen vollbracht werden können. So gab es bei der Verpflegung der römischen Legionäre, den Eiltruppen Cäsars, Fleisch höchstens als Ersatz oder als Zugabe, während die tägliche Verpflegungsration aus 850 g Weizenkörnern bestand. Je 10 Mann hatten eine Handmühle, mit der der größte Teil der Getreidekörner zu „Puls", einem mehlbreiähnlichen Gericht, wie es heute noch in der italienischen „Polenta" und der rumänischen „Mamaliga" besteht, verwandt wurde. Die Ernährung erfolgte also fast in reiner Rohkost. Nur etwa ein Drittel wurde zur Herstellung des Brotes benutzt. Als Zugaben konnte sich der römische Soldat auf eigene Kosten folgende Nahrungsmittel kaufen: Speck, Öl, Käse, Gemüse, vor allem Zwiebeln, Salz, Gewürzkörner und ein alkoholfreies Getränk, Posca genannt. Auffällig bei der gesamten Verpflegung ist der hohe Vitamingehalt der Kost.
>
> Die Verpflegung der griechischen Soldaten ähnelt der der Römer sehr. Bezeichnend für die geringe Bewertung des Fleisches als Nahrungsmittel ist die Tatsache, daß die Legionen Cäsars von einer Hungersnot sprachen, als Mangel an Weizen entstand, obgleich Schlachtvieh in großer Menge zur Verfügung stand. Es wurde den Soldaten als besondere Genügsamkeit angerechnet, daß sie das Fleisch als Ersatz überhaupt aßen.

Als Belohnung für besondere Einsatzbereitschaft und Tapferkeit in einer erbitterten Schlacht wurden einer Kohorte nicht etwa Fleischrationen, sondern zusätzliche Getreiderationen ausgeteilt.

Ein weiteres Beispiel für eine fleischarme Ernährung bei starker Beanspruchung bieten die Schweizer Eidgenossen, die in den Jahren 1315 bis 1476 als einfache Bergbauern sämtliche Ritterheere, die gegen sie anrannten, besiegten. Auch bei ihnen spielte das Fleisch in der Verpflegung eine völlig untergeordnete Rolle. Als Hauptproviant für 4 bis 5 Tage diente gerösteter Hafer, der geknappert oder zu Brei gekocht und mit Butter oder getrocknetem Quark verzehrt wurde.

In der Armee Friedrichs des Großen gab es nur zweimal in der Woche 1 Pfund Fleisch. Die Fleischportionen zur Brotportion verhielten sich wie 1 : 10. In der englischen Armee um 1900 betrug dasselbe Verhältnis 1 : 5.

Wie gewaltsam dagegen die unnatürliche Fleischüberernährung eingeführt wurde, beweist der Fleischverbrauch von Bauern in Norddeutschland, England und Südfrankreich, Italien im Jahre 1870 von wöchentlich ⅓ bis ½ Pfund oder auf das Jahr von 8 bis 15 kg Fleisch. Während des Dienstes in der Armee mußten dieselben Leute die zehnfache Menge Fleisch essen (angeführt nach Berg). Allerdings müssen bei allen diesen Angaben Rasse und Klima berücksichtigt werden.

Die Frage des Fleischgenusses wurde in zahlreichen Versuchen einer Prüfung unterzogen, von denen hier nur einige Beispiele aufgeführt werden können. Der Amerikaner Chittenden fand bei Studenten beim Zurückgehen von 120 g Eiweiß auf etwa 50 bis 60 g nach ½ Jahr unter Einschränkung des Fleischgenusses, daß die Leistungsfähigkeit fast aller Teilnehmer um 50 bis 100% gestiegen war.

Der Däne Hindhede und sein Diener Madsen sowie die Familie lebten jahrelang fleischfrei und fühlten sich trotz geringen Eiweißverzehrs allesamt außerordentlich wohl. Madsen lebte sogar 2 Jahre lang nur von Kartoffeln, Margarine und Wasser und blieb dabei voll leistungsfähig.

Nun ist aber bereits gesagt worden, daß dem Körper, besonders dem jugendlichen, vollwertiges Eiweiß zur Verfügung stehen soll. Dieses Eiweiß ist auch in anderen Lebensmitteln als dem Fleisch, und zwar besonders in der Milch und dem Fisch enthalten. Dabei aber nicht nur in der Vollmilch, sondern auch in der Magermilch, die in den nordischen Ländern treffender Kernmilch genannt wird. Die Magermilch enthält das gesamte vollwertige Eiweiß der Milch und alle Mineralstoffe. Es

ist außerdem bedeutend billiger und kann als Milcheiweiß trocken gekauft und der Nahrung zugesetzt werden.

Ein Preisvergleich von Hoske erweist die Billigkeit des Milcheiweißes:

> „Es kostet auf Großhandelspreise berechnet 1 kg Eiweiß in Vollmilch 5,80 RM, in Magermilch 3,10 RM, in Trockenvollmilch 6,68 RM, in Trockenmagermilch 3,09 RM und als Milcheiweiß 1,99 RM."
>
> Das Preisverhältnis zum billigsten Fleisch ist 1 zu 3, zu Eiern 1 zu 4,5.

Daß die Milch fast alle notwendigen Nährstoffe auch für den erwachsenen Menschen enthält, wurde schon gesagt. Außerdem ist sie sehr preiswert. Aufschluß darüber gibt eine Tafel von Ertel:

Vergleich zwischen Verbraucherpreis und kalorischem Wert bei verschiedenen Lebensmitteln

Lebensmittel	Kalorien in 100 g	Angesetzter Durchschnittspreis je kg RM	Demnach kosten 1000 Kalorien RM
Suppenfleisch	156	1,20	0,76
Fettfleisch	63	0,40	0,63
Milch	67	0,24	0,36
Hülsenfrüchte	323	0,70	0,22

Die Milchverarbeitungsprodukte, wie z. B. Butter, enthalten Fett und die Vitamine A und D. Käse sind je nach ihrer Sorte fettreich oder fettarm. Sie enthalten das vollwertige Eiweiß und Mineralstoffe.

Mehr als bisher muß zur Deckung des Eiweißbedarfs der Fisch in frischer oder geräucherter Form oder als Konserve benutzt werden. Er enthält außer Eiweiß die Vitamine A, B und D und die Mineralstoffe Kalk, Phosphor, Eisen und Jod. Wegen seiner leichten Verdaulichkeit wird ihm fälschlich nachgesagt, daß er nicht nahrhaft sei. Dies ist ein Denkfehler. Lediglich das Sättigungsgefühl hält nicht so lange an, da er schnell wieder den Magen verläßt. Es ist daher üblich, zu einem Fischgericht Pudding zu geben, der durch seine Kohlehydrate das Gefühl der Sättigung länger erhält.

Deutschland muß mehr Fisch essen!

Ein Vergleich von Hoske mit England und Japan zeigt, wie gering der Fischverbrauch ist.

Backe weist gleichfalls darauf hin:

> Er betrug im Jahre 1934 8,9 kg, 1936 12 kg, dagegen in England 24 kg und in Japan sogar 80 kg je Kopf und Jahr, d. h. der Nahrungsbedarf an Eiweiß wird in Japan zu 25%, in Deutschland nur zu 3% aus Fisch gedeckt. Der Gesamtumsatz der Fischereihäfen ist dauernd im Steigen begriffen. Im Jahr 1890 betrug der Gesamtumsatz der deutschen Fischereihäfen 40000 dz im Werte von 1½ Millionen Mark, im Jahre 1900 600000 dz im Werte von 16 Millionen Mark, heute 4000000 dz im Werte von 70 Millionen Mark.

Ein wertvoller neuer Eiweißträger ist Deutschland in der Sojabohne entstanden. Sie enthält 35 bis 40 Prozent vollwertigen Eiweißes, 18 bis 20 Prozent Fett, Lezithin und Kohlehydrate. Das Sojaöl ist der Grundstoff für die Margarineherstellung. Soja kann als Ersatz für Eier zum Binden von Gemüsen, Suppen, Tunken und zur Herstellung von Mayonnaisen verwendet werden. Soja ist außerordentlich preiswürdig. 1 kg Reineiweiß aus der Sojabohne kostet 0,82 RM, dieselbe Menge im Fleisch 5,- RM. Durch den Handelsvertrag mit der Mandschurei wird Soja in größeren Mengen zur Verfügung stehen. Außerdem haben sich die Anbauversuche in Deutschland gelohnt, so daß auch die deutsche Sojaernte in jedem Jahr steigen wird.

Eier sind Eiweißträger. Im Eidotter enthalten sind besonders Vitamin A und B, Phosphor und Lezithin, ein für das Nervensystem wichtiger Stoff. Das Eiweiß des Eies ist allerdings ziemlich teuer.

Eiweißträger ist ferner die Gelatine, die die Hausfrau bei der Resteverwertung benutzt. Von den pflanzlichen Nahrungsmitteln sollen erwähnt werden die Kartoffel, Getreideerzeugnisse, Gemüse und Obst.

Kartoffeln und Brot sind wirkliche Volksnahrungsmittel. Die Kartoffel enthält außer den Kohlehydraten vollwertiges Eiweiß (im allgemeinen nur zu 1 Prozent). Es soll aber heute schon Kartoffelsorten mit 5 bis 6 Prozent Eiweiß geben. Selbst aber bei dem Gehalt von 1 Prozent wäre bei der Menge an Kartoffeln, die verzehrt wird, dieses Eiweiß ein wesentlicher Beitrag zur Deckung des notwendigen Bedarfs.

Außerordentlich wichtig aber ist die Kartoffel als Vitamin-C-

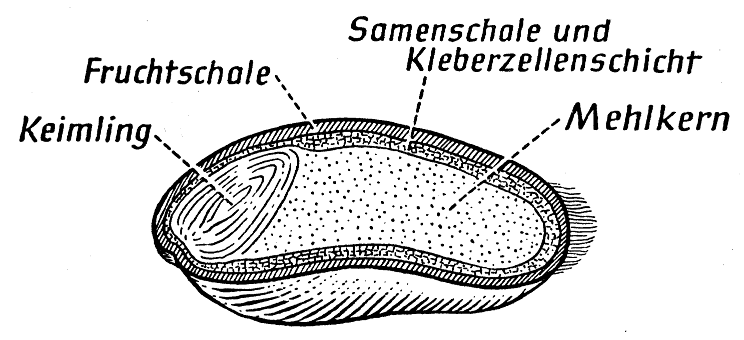


Abb. 17. Bestandteile des Getreidekorns

Träger. Der Gehalt an Vitamin C kann durch unsachgemäße Zubereitung vermindert werden.

Das Brot ist zum Begriff der Nahrung schlechthin geworden. Brot und Salz werden dem Gast gereicht. Die „Sorge um das tägliche Brot" schließt den Begriff aller zum Leben notwendigen Dinge ein. Mussolini hat dafür wunderbare Worte in seinem Gedicht über das Brot gefunden:

„Liebet das Brot, das Herz des Hauses,
den Duft des Tisches, das Freudezeichen des Herdes.
Achtet das Brot, den Schweiß der Stirne,
den Stolz der Arbeit, das Sinnbild des Opfers.
Ehret das Brot, den Ruhmesglanz der Felder,
den Ruch der Erde, die Feier des Lebens.
Vergeudet nicht das Brot, den Reichtum des Vaterlandes,
die mildeste Gabe des Himmels, den heiligsten Lohn menschlicher Mühe."

Leider aber ist auch das Brot nicht unberührt geblieben von der allgemeinen Verwässerung und Verweichlichung. Es ist heute so weit, daß das Brot „von echtem Schrot und Korn" erst wieder eingeführt werden muß. Schuld daran hat die Entwicklung, die die Müllerei-Industrie nehmen mußte. Das Korn (Abb. 17) mußte, um die Lagerfähigkeit des Mehles zu erreichen, vom Keimling und der Schale völlig befreit werden, da das darin enthaltene Fett bei längerer Lagerdauer ranzig wird. Gerade im Keimling und der Schale, der sogenannten Kleie, sind aber die wertvollsten Bestandteile des Kornes, Eiweiß, Vitamin B und die wichtigen Mineralstoffe, enthalten. Bezeichnend ist es, daß man diese lebenswichtigen Stoffe dem Vieh verfütterte.

Die Beurteilung des Mehles durch die Verbraucher ist eines der vielen Beispiele für den mangelnden Instinkt der Menschen. Während dieser Nahrungsinstinkt bei naturverbundenen Menschen in vielen Dingen zum Durchbruch kommt, ist er hier von der Mode völlig überwuchert worden.

Es ist bezeichnend, daß das beste Mehl, das sogenannte Kaiser-Auszugmehl, das die wenigsten Vitamine und Mineralstoffe enthält, gekauft wurde, weil es so schön weiß aussah. Keinem Menschen kam es aber zum Bewußtsein, daß diese Farbe völlig unnatürlich war und durch ein chemisches Bleichverfahren erzielt wurde. Die Güte des Mehles wurde nach dem Mineralstoffgehalt bestimmt. Das beste Mehl enthielt nicht etwa die meisten Mineralstoffe - sondern die wenigsten. Das Kaiser-Auszugmehl, die sogenannte Type 405, ist ein bestimmtes Mehl, das beim Veraschen von 100 g Mehl nur 405 Milligramm Asche, d. h. Mineralstoffe, enthält. Das Kommißmehl, die Type 1370, enthält die dreifache Anzahl von Mineralstoffen. Wird ein Korn voll ausgemahlen, so kann man von einer Ausmahlung von 100 Prozent sprechen. Darin wären alle wertvollen Bestandteile des Kornes enthalten.

Über die Anforderungen, die an Vollkornbrot gestellt werden, geben die „Gütebestimmungen des Reichsvollkornbrotausschusses" Auskunft.

Danach werden als Vollkornbrote anerkannt:

„Brote aus 100prozentigem Roggenvollkornschrot (Type 1800),

Brote aus 100prozentigem Weizenvollkornschrot,

Brote aus 60- bis 80prozentigem Roggen und 20- bis 40prozentigem Weizenvollkornschrot in Form von Laibbroten, Flach- oder Fladenbroten, Hartgebäck und Kleingebäck, sofern sie in der Zusammensetzung und in der Güte den Bestimmungen des Reichsvollkornbrotausschusses entsprechen.

Vollkornschrot (Type 1800) wird aus dem ganzen Korn, ohne Abzug von Keim und Kleie gewonnen."

Jedes Vollkornbrot einer Bäckerei, die vom Reichsvollkornbrotausschuß geprüft wurde, wird mit einer Gütemarke des Reichsvollkornbrotausschusses versehen. Diese Güte-

marke trägt die Lebensrune und in Rundschrift darum: „Vollkornbrot - geprüft und empfohlen vom Hauptamt für Volksgesundheit".

Es ist also beim Einkauf von Brot jedermann in der Lage, sich Gewißheit zu verschaffen, ob das Brot, das ihm als Vollkornbrot angeboten ist, auch wirklich den Anforderungen, die an ein Vollkornbrot gestellt werden, genügt.

Neben der Zufuhr von lebenswichtigen Stoffen ist das Vollkornbrot ein wertvolles Mittel gegen den Gebißzerfall. Es bietet wieder ein Beispiel für das Gesetz: „Ein Organ, das nicht arbeitet, verkümmert." Bei den weichen Broten und Gebäcken haben die Zähne kaum noch eine Arbeit zu verrichten. Hinzu kommt noch, daß das Gemüse und die Kartoffeln meist zu einem Brei zerkleinert sind und rohes Obst und Gemüse nur in geringer Menge gegessen werden. Die Folge davon ist eine mangelnde Durchblutung des Zahnfleisches und damit auch eine mangelnde Ernährung der Zähne, mangelnde Beanspruchung, Gebißverfall. - Das Vollkornbrot zwingt jeden zum Kauen. Allerdings muß darauf hingewiesen werden, daß oft Brot in den Handel gebracht und als Vollkornbrot bezeichnet wird, das diese Bezeichnung nicht verdient. Bei diesem Brot wird durch eine grobe Zerkleinerung des entkeimten und geschälten Kornes der Eindruck hervorgerufen, als ob es sich um ein Vollkornbrot handelt. In Wirklichkeit fehlen aber die lebensnotwendigen Stoffe. Diese Brote haben natürlich auf das Gebiß eine gute Wirkung, da sie es ja auch gründlich zum Kauen zwingen. Es wird aber bezüglich des Gehaltes an lebensnotwendigen Stoffen der Käufer irregeführt.

Es ist daher zu begrüßen, daß das Hauptamt für Volksgesundheit diese Frage tatkräftig aufgegriffen hat und eine Schulung über die Herstellung von Vollkornbrot durchführt. Die Bäckereien, die ein Vollkornbrot backen, werden besonders gekennzeichnet. Die Zahl der Betriebe, die dieses Plakat in Sachsen erhielten, stieg von Januar bis März 1939 auf rund 1000. Der Vollkornbrotverkauf steigerte sich in der gleichen Zeit in diesen Bäckereien um etwa 400 Prozent und steigt dank der Arbeit des Vollkornbrotausschusses des Hauptamtes für Volksgesundheit ständig.

Ein einwandfreies Vollkornbrot ist das K n ä c k e b r o t. In

Skandinavien und Finnland schon lange bekannt, wurde es durch Kraft in Deutschland eingeführt.

Finnische Ärzte berichteten, daß in Gegenden, in denen das harte Knäckebrot gegessen wird, der Gebißzustand bedeutend besser ist, als in mehr besiedelten Gegenden, wo weiches Brot den Vorrang hat. Aufschlußreich ist auch eine Feststellung in einigen Schweizer Hochtälern. Die Menschen in diesen Tälern hatten, solange sie ihr eigenes hartes Brot buken, gute Zähne. Erst mit dem Bau einer Bahn gelangte zu ihnen das gewöhnliche Brot und mit diesem Zeitpunkt wurde der Gebißzustand der Bevölkerung schlechter.

In der HJ. wurde schon vor Jahren der Verbrauch des Knäckebrotes bis zu 50 Prozent der gesamten Brotmenge neben sonstigem Vollkornbrot in den Lagern und Jugendherbergen angeordnet.

Das Knäckebrot hat mannigfache Vorzüge:

„Es hat einen hohen Ausnutzungsgrad und geringen Säuregehalt, ist preiswürdig, hält sich in trockenen Lagerräumen gut, es erspart die Arbeit des Zerschneidens und läßt sich besonders im Lager leicht ausgeben.

Knäckebrot enthält bedeutend weniger Wasser als Laibbrot. Die Trockenmasse ist annähernd gleich groß, so daß es in den ersten Tagen oft mehr gegessen wird als anderes Brot, da der Körper sich auf die geringere Zufuhr an Masse erst umstellen muß. Ungefähr am vierten Tage scheint diese Umstellung beendet zu sein, und die Lagerteilnehmer kommen etwa mit 10 bis 12 Scheiben aus, wenn sie nur mit Knäckebrot verpflegt werden. Es sollte aus diesem Grunde nicht mehr als die Tagesration ausgegeben werden, da sonst am ersten Tag bereits die für die folgenden Tage bestimmte Brotmenge aufgegessen wird. Die Erfahrung hat allerdings gelehrt, daß es angebracht ist, auch andere Vollkornbrote auszugeben und das Knäckebrot in einem Prozentsatz von 30 bis 40% der gesamten Brotmenge zur Verpflegung heranzuziehen. Die Vorteile des Vollkornflachbrotes betonen Dresel, Hettsche, Heupke, Hoske, Kraft u. a. Korkhaus untersuchte 149 Kinder, von denen 72 Hartbroternährung und 77 die übliche Weichbroternährung erhielten. Bei den durch Hartbrot ernährten Kindern zeigte sich eine recht beachtliche Zunahme der Kaukraft gegenüber der anderen Gruppe und ein Aufhalten der Verschlechterungsvorgänge an den Zähnen." (Aus: Die Verpflegung in den Zeltlagern der HJ.)

In der Beurteilung des Brotes muß außer dem Arzt und dem Feldscher auch der HJ.-Führer geübt sein. Schlechtes Brot

ist nicht nur zu teuer bezahlt und weist einen Mangel an lebensnotwendigen Stoffen auf, sondern kann auch zu unangenehmen Verdauungsstörungen im Lager oder auf Fahrt führen. Beurteilt werden am Brot die äußeren Eigenschaften, die innere Ausbildung, Geruch, Geschmack, Feuchtigkeit und Haltbarkeit. Der Vollkornbrotausschuß des Hauptamtes für Volksgesundheit gibt laufend Listen der Bäckereien heraus, die gutes Vollkornbrot backen, und erleichtert dem Jugendarzt und Jugendführer somit die Beschaffung eines vollwertigen Brotes.

„Die Form eines Brotes muß einwandfrei sein. Unregelmäßigkeiten, Wülste und Druckstellen lassen auf ungenügende Sorgfalt schließen. Das Brot muß das vorschriftsmäßige Gewicht haben. Die Kruste soll fest, aber elastisch sein. Eine zu feste und harte, oder eine weiche und zähe Kruste kann beanstandet werden. Risse, Sprünge, rauhes Aufborken sind Fehler der Kruste. Die Kruste soll hellgelblich bis dunkelbraun abgetönt sein. Zu blasse Krusten und schwarzbraune kohlige Partien, dunkle Flecke sind Fehler. Die Krume muß gleichmäßig verteilt, ihre Poren klein und regelmäßig sein. Größere Poren sind Fehler. Sie darf nicht beim Kauen zusammenklumpen und beim Schnitt nicht krümeln. Das Brot muß angenehm riechen. Dumpfer Geruch berechtigt zur Ablehnung des Brotes. Brote, die dumpf und muffig schmecken, zu feuchte Krumen haben, können abgelehnt werden. Brote, die Pilze aufweisen oder Faden ziehen, sind ungenießbar." (Aus: Die Verpflegung in den Zeltlagern der HJ.)

Die Brotfrage ist eine der Grundfragen der Volksernährung überhaupt. Wie auf dem gesamten Gebiete der Ernährung ist die Mitarbeit des Erziehers unbedingt notwendig. Eine Ernährungsumstellung im Alter ist immer schwierig. In der Jugend aber kann vieles noch erreicht werden, denn der junge Mensch sieht auch die Gründe für diese Umstellung viel leichter ein, wenn ihm gesagt wird: „Deine sportliche Leistungsfähigkeit wird besser, deine Arbeitsleistung steigert sich, deine Gesundheit, dein Gebiß bleibt widerstandsfähiger, wenn du auf dieses weichliche Brot verzichtest." Ein richtiger Junge und ein richtiges Mädel essen Brot von echtem Schrot und Korn. Wenn sie in ihren Lagern oder auf ihren Fahrten dieses Brot kennen und lieben lernen, dann wollen sie es auch zu Hause essen und tragen so zu ihrem kleinen Teil mit dazu bei, einer alten, guten Ernährungssitte wieder zu ihrem Recht zu verhelfen.

Die Getreide und ihre Erzeugnisse sind in erster Linie Kohlehydrateträger, ferner Träger von Vitamin A und B, die im Keimling enthalten sind. Haferflocken, Reis, Grieß, Graupen, Grütze, Weizen und die verschiedenen Mehle sind die wesentlichen Kohlehydrateträger. Die H ü l s e n f r ü c h t e nehmen gleichfalls einen Platz ein in der täglichen Ernährung. Leider führen sie oft zu Verdauungsstörungen und brauchen eine ziemlich lange Kochzeit. Das in ihnen enthaltene Eiweiß ist unvollständig und kann durch Milcheiweiß aufgewertet werden.

Z u c k e r sind reine Kohlehydrateträger und Kraftstoffspender. In Form von Marmeladen, Kompotten, Fruchtsäften können sie den Fettverbrauch einschränken. In reiner Form soll der Verbrauch in mäßigen Grenzen bleiben, da Darmstörungen auftreten können. Außerdem sollten grundsätzlich die Nährstoffe in ihrer natürlichen Verbindung gegessen werden, da es feststeht, daß Beziehungen zwischen dem Verbrauch an bestimmten Nährstoffen und dem Bedarf an Vitaminen bestehen. So steigt beim Fleischverbrauch der Vitamin-C-, bei erhöhter Zuckerzufuhr der Vitamin-B-Bedarf. Es ist also möglich, daß bei zu starker Zuckerzufuhr ein Vitamin-B-Mangel begünstigt wird. Wird der Zucker aber in Marmelade oder Kompotten zugeführt, so wird gleichfalls damit Vitamin B gegeben und eine Störung in den Beziehungen von Vitaminen und Nährstoffen vermieden.

Gesteigert werden muß auf jeden Fall der Verbrauch von Obst und Gemüse, besonders in frischer Form, und zwar wegen ihrer Bedeutung als Vitaminträger, insbesondere als Träger des Vitamin C und B. Es steht nun fest, daß die Vitamine durch zu langes Erhitzen völlig vernichtet werden können. Die Z u b e r e i t u n g hat also auf die Vollwertigkeit der Speisen außerordentlich großen Einfluß. Professor S c h e u n e r t hat in Nahrungsversuchen nachgewiesen, daß der Gehalt von roh untersuchtem Rosenkohl und Grünkohl in 100 g von 120 bis 150 mg Vitamin C beim Dämpfen in Gemüsedämpfern auf 80 bis 90 mg im Rosenkohl, auf 51 mg im Grünkohl, beim Kochen im Wasser im Rosenkohl auf 65 mg, im Grünkohl auf 35 mg herabgeht. Beim Sauerkraut geht nach S c h a l l der gesamte Vitamin-C-Gehalt verloren.

Ähnliches gilt von der Kartoffel. In einem Ernährungslehr-

gang konnte festgestellt werden, daß von 1000 g Kartoffeln, die im rohen Zustand geschält wurden, 330 g Abfälle entstanden, während gekochte, sogenannte Pellkartoffeln nur 110 g Abfälle hatten.

Werden die Kartoffeln geschält gekocht, so geht fast der gesamte Vitamin-C-Gehalt verloren. Es muß daher zur Gewohnheit werden, die Kartoffeln ungeschält zu kochen und sie als Pellkartoffeln auf den Tisch zu bringen, wie es z. B. in Finnland geschieht. Lediglich Kartoffeln, die bereits gekeimt haben, sollen als Salzkartoffeln zubereitet werden. Gerade die richtige Zubereitung der Kartoffeln ist außerordentlich wichtig für die Deckung des Vitamin-C-Bedarfs, besonders im Winter, da hier die Kartoffel als der einzige Vitamin-C-Träger zur Verfügung steht.

Die Rohkost hat außerdem noch denselben Vorteil wie das Vollkornbrot. Die Zähne müssen gründlich kauen. Sie ist also gleichfalls ein Mittel zur Bekämpfung des Zahnverfalls.

Ist die Gemüsezufuhr mit Schwierigkeiten verbunden, so bieten die deutschen Trockengemüse, die nicht mit dem Dörrgemüse im Weltkriege zu verwechseln sind, eine gute Hilfe. Sie sind leicht zu lagern. Die Räume müssen allerdings gut gelüftet sein. Sie verursachen wegen ihres geringen Gewichtes nur niedrige Transportkosten, können zu jeder Jahreszeit geliefert werden und ersparen das Verputzen. Der Vitamingehalt bleibt zu einem großen Teil erhalten.

Hoske macht folgende Angaben über Trockengemüse:

> „Der Wassergehalt schwankt bei den verschiedenen Sorten nur etwa zwischen 5 bis 9% (frisches Gemüse 75 bis 95%), der Fettgehalt zwischen etwa 1 bis 5% (frisches 0,1 bis 0,8%), der Eiweißgehalt zwischen rund 9 bis 30% (frisches 1 bis 5%), der Zuckergehalt zwischen 0 bis 105%, der Mineralstoff zwischen 6 bis 20% (frisches 0,6 bis 2,0%)."

Frisches Obst und Rohkost müssen vor dem Genuß gründlich gesäubert werden durch Abspülen mit einwandfreiem Wasser, um ansteckende Krankheiten und Wurmkrankheiten zu verhüten.

Gleichfalls wertvolle Nahrungsmittel sind getrocknetes Obst, Marmelade, Sirup als Kohlehydrateträger, damit Fettersparer und zum Teil auch als Vitaminträger.

Der jugendliche Körper ist besonders wasserreich. Der sechs

Wochen alte Embryo im Mutterleib enthält 97,5% Wasser, mit vier Monaten 81,8%, der Neugeborene 70%, der Erwachsene 65%. Der Flüssigkeitsbedarf des Kindes und Jugendlichen ist stärker als der des Erwachsenen. Es muß ein geeignetes Getränk zur Verfügung stehen.

Auf die Frage des einwandfreien Wassers im Lager wurde bereits hingewiesen. Sinnlos und gesundheitsschädigend sind sämtliche alkohol- und koffeïnhaltigen Getränke. Darauf ist im Abschnitt „Genußgifte" nachdrücklichst hingewiesen worden. Vor dem Schlafengehen und während des Essens soll nicht getrunken werden. Das Trinken während des Essens verdünnt die Verdauungssäfte und das Trinken vor dem Schlafengehen führt später zu Störungen der Nachtruhe.

Was soll der Jugendliche trinken?

Ideale Getränke sind der naturreine Fruchtsaft und die Magermilchgetränke, ferner deutsche Tees und natürliches Tafelwasser. Milch darf allerdings nur getrunken werden, wenn sie abgekocht ist, wegen der Gefahr der Tuberkuloseerkrankung.

All diese Getränke enthalten zugleich lebenswichtige Nährstoffe, zum Teil auch Vitamine.

Abzulehnen sind stark kohlensäurehaltige, koffeïnhaltige, gefärbte Wässer, die den Magen aufblähen und die Verdauung und die Arbeit des Herzens erschweren.

Es soll nicht zu viel getrunken werden. Gute Getränke soll man langsam und mit Genuß trinken, sie sollen gewissermaßen auf der Zunge zergehen. Auf keinen Fall sollen Getränke einfach in großer Menge in den Magen hineingepumpt werden.

Es müßte einmal die Getränkefrage für Jugendliche überhaupt geklärt werden, und zwar nicht nur von der negativen, sondern von der positiven Seite. Die Jugend hat Anspruch darauf, ein gesundheitlich einwandfreies Getränk zu erhalten. Es ist aber heute außerordentlich schwierig, bei der Unzahl von Getränken das richtige herauszufinden.

Es müßte daher genau wie beim Film eine Wertung der Getränke eingeführt und diese Bewertung pflichtmäßig an den Flaschen angebracht werden. Genau wie man die geistige Nahrung für den Jugendlichen abstimmt, wie es Filme gibt, deren Inhalt nicht geeignet ist, Jugendlichen vorgesetzt zu werden,

gibt es Getränke, die für Jugendliche verboten werden müßten. Dazu z. B. gehört Coca=Cola. Dieses Verbot müßte sichtbar an den Flaschen angebracht werden.

Andererseits müßten die Hersteller gesundheitlich besonders wertvoller Getränke, wie z. B. Süßmost, nach Überprüfung ihrer Herstellungsmethoden und ihres Wertes die Genehmigung erhalten, ein Schild an den Flaschen anzubringen mit der Bezeichnung: „Jugendwert". Das Urteil über die Güte des Getränkes erfolgt auf Grund einer Analyse des Untersuchungsamtes und wird vom Reichsarzt HJ. ausgesprochen. Der Genuß dieser Getränke durch Jugendliche müßte gefördert werden.

Ein derartiger Weg ist bereits bei der Vollkornbrotaktion des Hauptamtes für Volksgesundheit beschritten, wobei den Bäckern, die das vom Hauptamt für Volksgesundheit überprüfte hochwertige Vollkornbrot backen, ein besonderes Diplom verliehen wird.

Es müßten ferner in Deutschland mehr alkoholfreie Gaststätten als bisher geschaffen werden, in denen Süßmostgetränke, Milch und Obst und auch vollwertiges Essen ausgegeben wird. Diese Gaststätten dürften aber nicht, wie es bisher leider zum großen Teil der Fall ist, irgendwo im zweiten Stock eines Mietshauses untergebracht sein, sondern sie müßten in architektonisch und künstlerisch einwandfreien schönen Räumen dem Jugendlichen einen angenehmen Aufenthalt bieten. Die erzieherische Macht des Raumes kann hier der Gesundheitsführung dienstbar gemacht werden.

Erst dann, wenn dem Jugendlichen etwas Besseres geboten wird, kann damit gerechnet werden, daß er das Schlechte endgültig verläßt. Heute wird mit Leichtigkeit in jeder Straße ein Tabakladen oder eine Schnapsdestille zu finden sein. Wo aber gibt es wirklich einwandfreie alkoholfreie Gaststätten? Nur denjenigen, die an sich schon überzeugt sind, stehen diese Gaststätten zur Verfügung, weil sie sich bemüht haben, sie zu finden. Diejenigen aber, die noch überzeugt werden müssen, finden sie oft nur durch Zufall. Der Zusammenschluß einer Arbeitsgemeinschaft, die unter stärkster Förderung von Partei und Staat stehen müßte, würde hier die Möglichkeit bieten, der kapitalkräftigen Gegenseite wirklich entgegentreten zu können, um damit einen

entscheidenden Schritt für die Gesundheit der deutschen Jugend und des deutschen Volkes zu tun.

Allerdings wird es nicht ohne Schwierigkeiten möglich sein, ein alkoholfreies Getränk in der notwendigen Menge herzustellen. Eine Statistik des Getränkeverbrauchs (aus Schenck, Lucaß, Wegener: Allgemeine Heilpflanzenkunde 1938) gibt über den Verbrauch der Getränke im Jahre 1937 Aufschluß:

Getränke	Verbrauch insgesamt Milliarden Liter	
Milch	10	
Kakao	0,25	
Kaffee-Ersatz	18	
Fruchtsäfte	0,05	0,34
Faßbrausen	0,04	
Mineralwasser, Limonaden usw.	0,25	
Kaffee	6,25	
Tee	0,445	
Kräutertee	0,11	
An nichtalkoholischen Getränken zusammen	35,39	
Bier	3,9	
Trinkbranntwein	0,145	
Wein	0,300	
An alkoholischen Getränken zusammen	4,345	

Die Herstellung von Mineralwässern, Fruchtsäften und Brausen reicht bei weitem nicht aus, um eine Bresche in die alkoholischen Getränke zu schlagen.

Eine Möglichkeit für die Herstellung größerer Mengen bieten lediglich die sogenannten „Faßbrausen", die unter dem Namen „Olympia- oder Lagerbier" sich vor allen Dingen auch in den Wehrmachtskantinen und Arbeitslagern bereits durchgesetzt haben. Diese Getränke sind erfrischend, billig und alkoholfrei. Zur Herstellung werden Gerste, Apfeltrester und Hopfen verwandt. Dieses „Olympiabier" wird in Bierbrauereien hergestellt. Eine besondere Anlage ist dazu nicht nötig. Diese letzten Tatsachen haben den Vorteil, daß nun einmal die Bierbrauereien selbst positiv an den Bestrebungen zur Herstellung eines

gesundheitlich einwandfreien Getränkes mitarbeiten können und daß der leidige Kampf zwischen Gesundheitsführung und Brauereiwirtschaft bei genügendem Verständnis der Brauereien aufhören und in eine gute Zusammenarbeit übergehen könnte. -

Soll Speiseeis gegeben werden, so müssen die gesundheitspolizeilichen Vorschriften streng gewahrt werden, da Massenvergiftungen durch den Genuß schlechten Speiseeises in großer Zahl vorgekommen sind. Im Lager kann der Genuß von Speiseeis verboten werden. Ein allgemeines Verbot auszusprechen, wäre sinnlos, weil dieses Verbot bestimmt nicht durchzuführen wäre und bei Innehaltung der notwendigen Vorschriften auch keine große gesundheitliche Schädigung zu befürchten ist. Der Einsatz eines Verbotes sollte für die Fälle aufgespart werden, wo es wirklich nicht zu umgehen ist und wo es Erfolg verspricht.

Von großer Bedeutung für die Ausgabe einer vollwertigen Ernährung ist die sachgemäße Zubereitung der Speisen.

Der Grundsatz, der bei der Zubereitung der Speisen beachtet werden muß, um die lebenswichtigen Stoffe zu erhalten, heißt: Erhitze so wenig wie möglich! Zur besseren Verdaulichkeit werden die Speisen auf verschiedene Art gar gemacht. Man unterscheidet: Kochen (garmachen in Wasser), Dämpfen (garmachen in Wasserdampf), Dünsten (garmachen im eigenen Saft), Schmoren (garmachen in einem geschlossenen Topf), Backen (garmachen durch heiße Luft) und Braten.

Nach Möglichkeit sollen Gemüse und Kartoffeln gedämpft oder gedünstet werden, wenn sie nicht roh gegessen werden. Auf keinen Fall aber ist, wenn es einmal nicht anders geht, das Gemüse- oder Fleischkochwasser wegzuschütten, da darin wichtige Stoffe enthalten sind. Es kann immer noch zu einer Tunke o. ä. verwendet werden.

Kochen sollten auf Veranstaltungen der Jugend nur ausgebildete Kräfte. Sie müssen die gesundheitlichen Anforderungen erfüllen und sich äußerster Sauberkeit bezüglich ihres Körpers und ihrer Kleider befleißigen. Der gesamte Küchendienst hat an dem Gesundheits- und Kleiderappell im Lager teilzunehmen. Sie müssen vorher gleichfalls ihr Gebiß behandelt

haben, falls es beschädigt war, da auch hierdurch eine Ansteckungsgefahr und eine Gefährdung für die Veranstaltung gegeben ist.

Nach einer gesetzlichen Bestimmung müssen sie vor ihrer Verpflichtung ärztlich untersucht werden und außerdem eine bakteriologische Untersuchung ihres Stuhles und Urins in einer Medizinaluntersuchungsanstalt ausführen lassen und einen Rachen- und Nasenabstrich zwecks bakteriologischer Untersuchung einsenden. Volksgenossen, die an einer ansteckenden Krankheit, insbesondere Typhus, Paratyphus, Ruhr, offener Tuberkulose leiden, die Bazillenträger sind, unter dem Verdacht einer ansteckenden Krankheit erkrankt sind, an ekelerregendem Hautausschlag oder an Geschlechtskrankheiten leiden, dürfen grundsätzlich nicht zum Küchendienst verwandt werden.

Vor der Einstellung ist das Urteil des untersuchenden Arztes abzuwarten.

Die gleiche Sauberkeit, die ihrer eigenen Person gilt, müssen sie den Küchengeräten und der gesamten Küche zukommen lassen.

Bei der Zubereitung der Speisen kommt der Würze eine besondere Bedeutung zu. Mit Salz und Pfeffer kann gespart werden. Die natürlichen Würzen müssen mehr verwandt werden. Es sind: Küchenkräuter, Pilz- und Hefeextrakte. Sie regen den Appetit an, enthalten zum Teil Vitamine und verursachen keinen Durst.

Die folgende Aufstellung (aus Kitzing: Verpflegung in den Zeltlagern der Hitler-Jugend) gibt einen Überblick über dieses arg vernachlässigte Gebiet der Küchenkunst:

Name	Gericht	Art der Zugabe
Bohnenkraut	Bohnengerichte, Würste.	In frischer oder getrockneter Form.
Boretsch	Salat, Fleischgericht, eingelegte Gurken.	Frisch.
Brunnenkresse	Salate, Brotbelag, Kartoffelsalat, grüner Salat, Fleisch- und Fischgerichte.	Feingehackt auf Butterbrot oder frisch als Zugabe oder als eigener Salat. Gründlich reinigen, in warmem Salzwasser.
Dill	Salat, frische oder eingelegte Gurken.	Frisch oder als Dillsamen.

Name	Gericht	Art der Zugabe
Estragon	Tunken, grüner Salat, frische und Essiggurken, Essigbereitung.	Frisch, ersetzt Salz und Pfeffer völlig.
Fenchel	Salat. Die Scheiden der Grundblätter als Gemüse.	Frisch.
Kerbel	Kerbelsuppe, Rührei, Omeletten, Salat.	Gewaschen und zerkleinert zum Butterbrot.
Knoblauch	Mayonnaise, Salat.	Roh und gekocht, auf geröstetem Brot, solange es noch heiß ist, zerreiben. Geruch wird gemildert durch Zugabe von Petersilie und geriebenem Apfel.
Königskraut (Basilikum)	Salate, Tunken.	Frisch und getrocknet. Getrocknet im geschlossenen Behälter aufbewahren!
Koriander	Gebäck, Gemüse und Tunken.	Als pulverisierte Früchte.
Lauch (Porree)	Suppen, Tunken, Pilzgerichte.	Roh, gedünstet und gekocht.
Liebstöckel	Salate, Suppen, Tunken.	Als eigenes Gemüse, roh oder gebacken.
Majoran	Blutwurst, Suppen, Salate, Spinat.	In kleinen Mengen, in Verbindung mit Estragon, Dill, Liebstöckel, Thymian.
Meerrettich	Tunken, Salate.	Roh und gekocht.
Petersilie	Gemüsebrühe, Salate, Suppen, Tunken, Kartoffeln, Käse.	Als Kraut und Wurzel, nicht mitkochen. Frisch hacken und kurz vor dem Auftragen dem Gericht zufügen.
Pimpinelle	Salat.	Frisch.
Rosmarin	Fisch, Braten, Salat.	Frisch und getrocknet als Tee.
Salbei	Suppen, Tunken, Fleischspeisen, Fisch, Salat.	Als Tee zum Gurgeln.
Sauerampfer		Als Sauerampfersuppe oder Sauerampfersalat.
Schafgarbe	Salate, Gemüse, Suppen, Tunke.	Sehr bitter, daher mit anderen Kräutern mischen. Roh zerschnitten aufs Butterbrot.

Name	Gericht	Art der Zugabe
Schnittlauch	Quark, Eierspeisen, Salat, Suppen.	Frisch aufs Butterbrot.
Senf	Fleischgerichte und Wurst.	Als Körner, Senfmehl, Speisesenf. Nur in geringen Mengen, im Lager nicht notwendig.
Thymian	Suppen, Salate, Gemüse, Tunken.	Frisch und getrocknet in Gemeinschaft mit anderen Kräutern, z. B. Estragon, Liebstöckel, Dill, Königskraut. Spart Pfeffer.
Zitronenmelisse	Salat, Spinatsalat.	In Verbindung mit anderen Kräutern.
Zwiebeln	Alle Arten von Speisen.	Roh, gedünstet und gekocht. Nach Möglichkeit roh und gedünstet.

Eine ausgezeichnete Würze ist auch das sogenannte Suppengrün oder Suppenkraut. Es besteht aus Möhren, Sellerie, Porree und Petersilienwurzeln.

Die Küchenkräuter haben über die geschmackliche Wirkung hinaus Bedeutung als Vitaminträger, decken doch z. B. 7 g frischer Petersilie den Tagesbedarf an Vitamin C. Bei der Zubereitung von Salaten und Rohkost sind Weinessig, Kräuter und Zitronensaft zu verwenden. Im Zitronensaft ist in reicher Menge Vitamin C enthalten. Am günstigsten wäre die Zubereitung nur mit Zitronensaft. Das wird aber in den allermeisten Fällen unmöglich sein, da Zitronen ziemlich teuer sind.

Wesentlich für die Bekömmlichkeit und für die Ordnung ist die Art der D a r b i e t u n g. Selbstverständlich ist es, daß sich vor dem Essen jeder wäscht, seine Kleidung in Ordnung bringt, daß die Eßtische tadellos sauber und die Eßgeschirre gereinigt sind. Im Lager muß zur Reinigung heißes Wasser zur Verfügung gestellt werden.

D i e M a h l z e i t e n sind nicht nur Abfütterungszeiten, sondern Stunden der gemeinsamen Erholung und erhalten in der HJ. durch Tischsprüche und Lieder ihr Gepräge.

Zur Erziehung über die Ernährung gehört die Unterbindung des Mäkelns über das Essen. Die gute alte Sitte, daß

über das Essen nicht kritisiert werden darf, ist leider vielfach vergessen. Es ist aber immer ein Zeichen von wirklicher innerer Unbildung, dem Koch über das schlechte Essen Vorhaltungen zu machen. Der richtige Weg ist der einer Aussprache und der Wille und das Können zum Bessermachen. Meist kann aber derjenige, der sich eine Kritik über das Essen erlaubt, gar nicht die Schwierigkeiten ermessen, die die Herstellung des Essens und die Heranschaffung der Nahrungsmittel bereitet.

Auch der eigene Geschmack kann bei der Massenverpflegung nicht besonders berücksichtigt werden. Wenn nun jemand einmal das Pech hat, aus Bayern nach Berlin zu kommen, so kann er nicht verlangen, daß seinetwegen die Berliner bayrisch kochen. Er kann höchstens verlangen, daß ihm eine vollwertige Nahrung zur Verfügung gestellt wird. Glaubt er, daß das nicht geschieht, so soll er sich an einen Fachmann wenden, denn er allein ist in der Lage, eine Verpflegung wirklich beurteilen zu können.

Hingewiesen soll noch auf die im Lager üblichen Freßpakete werden. Sie werden an die Allgemeinheit verteilt. Vorher werden sie aber vom Arzt auf ihre einwandfreie Beschaffenheit überprüft, da alles, was von außen in ein Lager oder eine Schule kommt, eine Krankheit einschleppen kann. Nichts ist aber unangenehmer als eine ansteckende Krankheit im Lager und auf Fahrt. Vorsorgen ist auch hier besser als nachsorgen.

Wie wird nun die Ernährung der Kinder und Jugendlichen aussehen?

Die Hauptnahrung des Kindes bis zum 9. Monat ist die Muttermilch. Von der 10. Woche ab wird täglich anfangs ein Teelöffel selbstzubereiteten Rohsaftes (Zitrone, Mohrrübe, Apfelsine u. ä.) gegeben. Vom 5. Monat ab erhält es eine milchfreie Breimahlzeit in Form eines Gemüse- oder Obstbreies. Diese Breie werden nach Joppich folgendermaß hergestellt:

> „Gemüsebrei: Spinat, Mohrrüben, Blumenkohl, Wirsing, Salat wird in Wasser in 2 bis 3 Minuten gekocht und durch ein Sieb gerührt. In das Gemüsewasser gibt man eine Mehlschwitze (1 Teelöffel Mehl und etwas Butter) und kocht das Ganze kurz auf. Manchmal ist anfangs Zuckerzusatz als Geschmackskorrigenz empfehlenswert.

Obstbrei: Rohe Bananen oder geriebener Apfel, Birne, Pfirsich oder dergleichen mit überbrühtem Keks oder Zwieback verrührt und mit Zucker versetzt wird angewärmt gereicht.

Im nächsten Monat wird wieder eine Brustmahlzeit durch einen Milchbrei ersetzt. Mit 9 Monaten erhält das Kind 4 Breimahlzeiten, und zwar:

Morgens:	200-250 g	Vollmilchbrei,
mittags:	200-250 g	Gemüsebrei,
nachmittags:	200-250 g	Obstbrei,
abends:	200-250 g	Vollmilchbrei."

An besonders heißen Tagen kann darüber hinaus noch Tee gereicht werden. In den wenigen Fällen, wo trotz aller Bemühungen das Kind nicht gestillt werden kann, muß Kuhmilch gegeben werden. Da die Kuhmilch aber zu viel Eiweiß und zu wenig Kohlehydrate enthält, muß sie entsprechend aufgewertet werden. Es werden nach Joppich in den ersten 12 Wochen 1/2 Milch mit Haferschleim und 5% Kochzucker in steigenden Mengen, höchstens aber bis 1/5 des Körpergewichts, verabfolgt. Mit drei Monaten Zugabe von 3 bis 4 Teelöffeln rohen Gemüse- oder Obstsaftes (Tomaten, Apfelsinen, Möhren), im Winter 1 bis 2 Teelöffel Lebertran. Langsamer Übergang zu 2/3 Milch mit Schleim und Kochzucker. Mit vier Monaten wird eine Flasche durch einen Halbmilchbrei (Weizengrieß oder Mondamin) ersetzt.

Mit fünf Monaten wird die zweite Breimahlzeit als Obst- oder Gemüsebrei für eine Flasche eingesetzt, der Halbmilchbrei in einen Vollmilchbrei verwandelt.

Mit acht Monaten Übergang zu vier Breien (siehe oben).

Eine der wichtigsten Grundregeln bei der Säuglingsernährung ist die Einhaltung von fünf Mahlzeiten, die in vierstündigen Intervallen bei achtstündiger Nachtruhe verabfolgt werden (Joppich).

Für das Kindes- und Jugendalter stellt Joppich folgenden Plan auf:

„2. Lebensjahr

Frühstück:	Milch mit eingebrocktem Gebäck oder Milchbrei (gelegentlich mit Beeren).
Mittags:	Gemüse mit Kartoffeln.
Vesper:	Obst. Gebäck. Ein Stückchen Brot ohne Kruste mit Aufstrich.

Abends: Anfangs Milchbrei. Bei besseren Zähnen: Brot mit Milch. Tomaten, gelegentlich ein Ei, Quark, Käse. Zuweilen auch Gemüse und Kartoffeln.

Kleinkind

Morgens: Milch-Malzkaffee, Kakao, Schokotrank, Vollkornbrot, Aufstrich (Butter, Marmelade oder Honig). Oder gelegentlich Milchbrei („Heiden- oder Türkensterz" in Österreich).
Mittags: Gemüse und Kartoffeln. Hin und wieder Fleisch oder Fisch bis zu 40 g. Als Nachtisch (nicht erforderlich) Obst oder Kompott.
Vesper: Milchkaffee mit Gebäck. Obst nach der Jahreszeit.
Abends: Brot mit Butter oder Margarine, Radieschen, Rettiche, Tomaten. Auch Käse, Quark, gelegentlich ein Ei, besonders wenn mittags kein Fleisch gegeben wird. Als Getränk neben Milch auch Buttermilch oder Magermilch. Oder: Gemüse mit Kartoffeln, Hering oder dergleichen.

Kind und Jugendlicher

Morgens: Siehe Kleinkind.
Mittags: „Erwachsenenkost". Darunter Fleisch oder Fisch bis 80 g. Einige Male in der Woche auch Pudding, Mehlspeise als Nachtisch, besonders nach Fischgerichten, die wegen ihrer leichten Verdaulichkeit den Magen rasch wieder verlassen.
Vesper: Milchkaffee, Brot mit Aufstrich oder Obst.
Abends: Gemüsekartoffelmahlzeit mit Ei, Quark, Räucherfisch. Zum Nachtisch Vollkornbrot mit Butter und etwas Rohkost (Mohrrübe, Gurke, Rettich, Tomate oder ähnliches). Als Getränk Tee oder Magermilch, Buttermilch.
Als Mittags- oder Abendmahlzeit können gelegentlich auch Milchreis oder andere süße Gerichte (Backobst mit Klößen) gereicht werden, die in der Regel sehr beliebt sind. Hier kann von den billigen und eiweiß- sowie mineralreichen Milcheiweißpräparaten Gebrauch gemacht werden."

Der Grundplan für eine Tagesverpflegung im Zeltlager sollte folgendermaßen aussehen:

„Morgens: Brei (ungefähr ¼ Liter) mit Beeren oder Obst, dazu abgekochte oder pasteurisierte Milch und 2 bis 4 Scheiben Knäckebrot mit Marmelade; bei Bedarf noch Brei nachgeben.

Zwischenmahlzeit: Als Rohkost, ein Apfel, Mohrrübe, Gurke, Kohlrabi, Rettich, Tomate oder ähnliches mit einer Scheibe Knäckebrot.

Mittags: Rohkostvorspeise (50 g auf den Kopf, ungefähr drei gehäufte Eßlöffel voll), Kartoffelgericht (800 g) mit Frischgemüse (250 g), Fisch (175 g) oder Fleisch (100 g). Fehlt Fleisch, dann wird mit Milcheiweiß angereichert (pro Kopf und Mahlzeit 5 g, für 200 rund 1 kg), oder Eintopf (¾ bis 1 Liter) mit Zusatz von Frischgemüse und Milcheiweißanreicherung. Kartoffeln können nachgeholt werden. Zwei- bis dreimal in der Woche als Nachspeise Pudding (¼ Liter) oder Flammeri oder Grütze mit Fruchtsaft, besonders nach Fischgerichten.

Zwischenmahlzeit: (wie oben, oder auch Fruchtsaft mit Knäckebrot, Tee aus Mischungen von Pfefferminz, Apfelschalen, Brombeerblättern, Erdbeerblättern mit Zitronenzusatz, ferner Magermilchgetränke, z. B. Kaba, Apfelfriate, Schokotrank (¼ Liter).

Abends: Kartoffelmahlzeiten (750 g) oder Gericht aus Teigwaren und Reis (375 g) mit Zugaben in Form von Frischgemüsen, Quark, Ei oder Räucherfischen. Fruchtkaltschale (500 g) und Fruchtgallerte (550 g). Gelegentlich Brot mit Aufstrich und Zulage von Obst, Käse, Wurst, Schinken, Quark, Kartoffelgerichte, Hering usw."

(Aus: Die Verpflegung in den Zeltlagern der HJ.)

Während die Frau zu all diesen Fragen der Ernährung und besonders der Küchenkunst von vornherein eine Verbindung hat, wird sich der Erzieher sagen, „was habe ich mit diesen Küchenkünsten zu tun, dafür ist allein die Frau zuständig". Das stimmt sicher in einem gewissen Grade. Es geht aber hier nicht nur um das Kochen, sondern um die Erziehung zur Gesundheit. Ein wesentlicher Umwelteinfluß ist nun einmal die Ernährung. Pflicht eines jeden Erziehers ist es aber, alle Mittel zur Verbesserung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit genau zu kennen und einzusetzen, denn nur eine totale Gesundheitsführung kann einen Erfolg versprechen.

Der Mensch wird immer die Grundlage des Staates bleiben, trotz aller Erfindungen, Maschinen und Systeme. Eine der wichtigsten Vorbedingungen zur Erhaltung seiner Gesundheit ist die Ernährung. Sie entspricht heute noch in vielen Kreisen des Volkes und auch der Jugend nicht den Anforderungen. Trägheit, mangelnde Einsicht und Unwissenheit sind die

großen Hemmklötze, die gar nicht immer noch durch schlechten Willen unterstützt werden müssen. Sie durch Wissen, durch Aufklärung und Einsatz zu beseitigen, ist nicht nur Pflicht der Frau, sondern Aufgabe eines jeden Erziehers.

Kleidung

Die Kleidung soll in erster Linie dem Körper Schutz gegen die Witterung, sowohl an heißen als auch an kalten und regnerischen Tagen bieten. Bei der Erfüllung dieser Aufgabe soll sie die Wärme- und Wasserabgabe des Körpers nicht behindern, den Körper in seinen Bewegungen nicht hemmen und außerdem - das gilt besonders für die Unterkleidung - leicht zu reinigen sein. Die Kleidung soll ordentlich und ansehnlich sein und darf selbstverständlich keine Gesundheitsschädigungen durch unsachgemäße Beschaffenheit und Behandlung der Kleidungsstoffe hervorrufen.

Die Dienstkleidung der Hitler-Jugend muß diesen Anforderungen entsprechen. Bei der Einführung von neuen Uniform- und Kleidungsstücken müssen vor allen Dingen die gesundheitlichen Bedingungen erfüllt werden. Die Uniform braucht sich nicht nach irgendeiner Modetorheit zu richten, sondern kann lediglich die Zweckmäßigkeit, die das ordentliche Aussehen in sich schließt, als oberstes Gesetz anerkennen.

Auf diese Weise ist im Sommer- und Winterdienstanzug der HJ. eine Dienstkleidung entstanden, von der behauptet werden kann, daß sie den Anforderungen entspricht. Insbesondere bedeutet die lange Überfallhose, die den Gelenken und Muskeln der unteren Gliedmaßen Freiheit und Beweglichkeit läßt, einen bedeutenden Fortschritt gegenüber dem starren Stiefel und der eng anliegenden Stiefelhose.

Wesentlich für Kälte- und Wärmeschutz ist nicht, wie oft irrtümlich angenommen wird, die Dicke eines Stoffes, sondern der Luftgehalt, da die Luft die beste Isolierschicht ist. Dies ist auch der Grund, weshalb im Lager und auf Fahrt nicht Sachen, Mäntel, Jacken usw. beim Schlafen als Kälteschutz angezogen

werden sollen, sondern daß dieselben besser als Decke benutzt werden, weil hierdurch mehrere schützende Luftschichten gebildet werden. Eine zu dicke Bekleidung würde die Wasserabgabe und die Atmung des Körpers, die besonders in der Nacht von großer Bedeutung ist, verhindern.

Ein anschauliches Beispiel für den Wärmeschutz durch Luftschichten weist die Tierwelt auf. Frierende Tiere sträuben ihr Fell. Besonders deutlich zeigt sich das beim Gefieder der Vögel. Eine letzte Erinnerung an dieses Mittel zum Schutz gegen die Kälte ist die „Gänsehaut" beim Menschen, die dadurch entsteht, daß sich die feinen Haarmuskeln zusammenziehen und sich dadurch „das Fell sträubt".

Dabei muß aber gleich vor einer Verweichlichung gewarnt werden. Es braucht sich niemand nun etwa aus Angst vor der Kälte so anzuziehen, daß er abends nach dem Ausziehen einen Kleiderladen von Pullovern, Socken und Unterzeug vor seinem Bett liegen hat. Auch an die Kälte kann sich der Körper gewöhnen. Diese Gewöhnung ist ja gerade ein Mittel, um sich abzuhärten. Man braucht ja nicht gleich bei 20 Grad Kälte in der Badehose umherzulaufen. Wenn zuviel warme Sachen angezogen werden, so mag das im Freien noch angehen, obgleich dadurch der Körper unnütz verweichlicht wird. Kommt dieser „unglückliche Kleiderständer" aber in ein warmes Zimmer, so kann er diese „Liebesgaben" ja nicht völlig ausziehen. Die Folge davon ist eine Hitzestauung und später todsicher eine tüchtige Erkältung: Gerade das, was die Kleidung verhüten sollte!

Ein Unterhemd, eine Unterhose, vielleicht noch ein Pullover reicht völlig aus. Den zusätzlichen Kälteschutz für den Aufenthalt im Freien gibt der Mantel, der je nach der Außentemperatur leichter oder schwerer sein kann. Er wird ja im Zimmer nicht anbehalten.

Es kommt also nicht darauf an, sich ohne Überlegung in verschiedene „Wollgarnituren" einzuwickeln, sondern die für die Witterung richtige Bekleidung vernünftig auszuwählen.

Die Kleidung darf den Körper in seiner Beweglichkeit nicht hemmen.

Im allgemeinen ist zur Kleidung zu sagen, daß die Kleidung der Frauen sich gegen früher wesentlich gebessert

hat. Besonders die Menge der Kleidung hat abgenommen. Die Gefahr besteht jetzt eher darin, daß im Winter die Frauenkleidung infolge der Modediktatur zu dünn ist. Besonders die seidenen Strümpfe und die seidene Unterwäsche bieten keinen genügenden Wärmeschutz an kalten Wintertagen. Die Folgen davon sind Erfrierungen der Beine, die nicht nur als ernste Gesundheitsschädigungen, sondern auch als eine Verminderung der Schönheit anzusehen sind, da sie dauernde Folgen hinterlassen.

Alte Modetorheiten wie das Korsett und das damit verbundene Schnüren, das zu schweren Schädigungen - beispielsweise der Leber - führte, können heute als überwunden angesehen werden.

Grundsätzlich sollten die Kleider von den Schultern getragen und eine Beengung des Körpers an irgendeiner Stelle durch Riemen oder Gummizug vermieden werden. Im Winter ist bei den Mädchen darauf zu achten, daß genügend wollene Unterkleidung und wollene Strümpfe getragen werden, um das Entstehen von Blasenerkrankungen zu vermeiden. Es ist auch lediglich eine Folge des Modeterrors, wenn nur seidene Strümpfe als schön angesehen werden. Im Winter bei der entsprechenden Temperatur kann beispielsweise ein schön gestrickter Wollstrumpf genau so oder vielleicht noch hübscher aussehen, als ein seidener Strumpf, der die Anforderungen, die an ihn gestellt werden, nicht erfüllen kann.

Die Kleidung des Mannes hat noch nicht die endgültige gesunde Form gefunden, insbesondere ist sie im Verhältnis zu der der Frau noch zu schwer, zu wenig luftdurchlässig. Im Sommer kann die vorgeschriebene Bekleidung den Mann oft zur Verzweiflung bringen, während die Frau hier durch das leichte Sommerkleid unter der Hitze nicht so zu leiden hat.

Hier muß unbedingt noch eine Besserung eintreten, auch beim Dienstanzug. Für den immer heißer werdenden Sommer muß ein besonderer Dienstanzug, nach Möglichkeit ein weißer, leichter, luftdurchlässiger Stoff, herausgebracht werden. Das Tragen des Winterdienstanzuges im Sommer führt zu Hitzestauungen, die schwere Gesundheitsschäden veranlassen können und dadurch außerordentlich das Arbeitsvermögen beeinträchtigen. Im übrigen macht ein auch nur leicht hitzegestauter Uniformträger bestimmt keinen besonders guten Eindruck.

Das Grundgesetz, dem die Kleidung der Männer mehr als bisher folgen sollte, heißt: Leichte, luftdurchlässige Anzüge, besonders im Sommer. Im Winter gilt dasselbe, lediglich wird hier die Überkleidung schwerer sein müssen. Es ist aber unsinnig, in überheizten Räumen, die in der Temperatur sich auch nicht sehr von der durchschnittlichen Sommertemperatur unterschei-

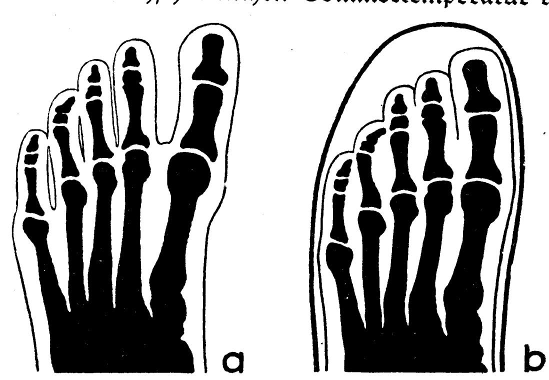


Abb. 18. a) unbekleideter Fuß,
b) Entstellung der Fußform durch Strumpf und Schuh

den, in einem schweren Anzug herumzulaufen. Viel besser ist es, wenn der schwere Anzug als Mantel gegen die Winterkälte in der Garderobe abgelegt wird.

Einen Vergleich über das Verhältnis des Gewichtes der Kleidung von Mann und Frau gibt folgende Aufstellung (Kollath):

Männerkleidung		Frauenkleidung
Vor dem Kriege		
3-5 kg	Sommer	2-3 kg
5-7 kg	Winter	3-4 kg
Nach dem Kriege		
3 kg	Sommer	0,75-1 kg
5 kg	Winter	bis 2 kg

Besondere Bedeutung für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit kommt der Fußbekleidung zu. Schuhe und Strümpfe haben einen großen Einfluß auf die Form und die Leistung des Fußes (Abb. 18). Bisher hat sich zwar die Schuhmode etwas

gebessert, aber es muß festgestellt werden, daß der einwandfreie Schuh und der einwandfreie Strumpf noch nicht für die Allgemeinheit vorliegt. Die Erkenntnisse über die Notwendigkeit der gesunden Form des Schuhes und Strumpfes dagegen sind vorhanden. Grundsätzlich gilt die Forderung, daß nicht Schuhe und Strümpfe den Fuß in eine Form pressen, daß vielmehr nach

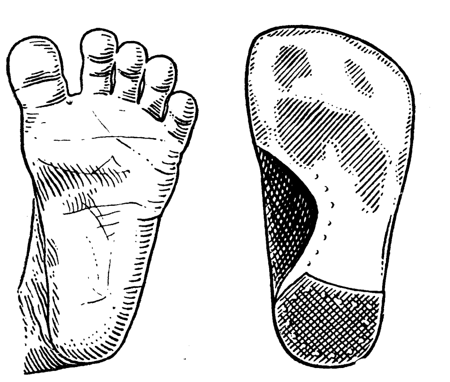


Abb. 19. Gesunder Kinderfuß und richtiger, die natürliche Bewegung nicht hemmender Schuh

der natürlichen Form des Fußes sich die Form des Schuhes und des Strumpfes zu richten hat. Diese Forderung kann erfüllt werden, auch ohne daß das Schönheitsgefühl verletzt wird. Im übrigen ist gerade das Schönheitsgefühl in Bekleidungsfragen eine Sache der Gewohnheit und des Vorbildes einzelner.

Diese Kraft des Vorbildes wird oft durch die sogenannte „Mode" mißbraucht. Für die gesamte Mode müßte als erstes Gesetz die Forderung nach der gesunden Form und in zweiter Linie die Forderung nach der schönen Form gelten. Wobei noch zu beweisen wäre, ob die gesunde nicht überhaupt Voraussetzung für die schöne Form wäre.

Der wesentlichste Fehler am heutigen Schuh und Strumpf ist die Spitzform. Der gesunde, normale Fuß, besonders auch beim Kleinkind, ist vorn breit (Abb. 19). Durch die spitze Form des Schuhes und des Strumpfes wird der Fuß eingeengt. Hühneraugen treten als sichtbares Zeichen des unnormalen Druckes auf. Das normale Abrollen des Fußes von hinten außen nach vorn innen wird durch die starre falsch angelegte Form verhindert.

Dadurch wird weiterhin den für die Erhaltung des Fußgewölbes wichtigen Muskeln die Arbeitsmöglichkeit genommen.

Hier zeigt sich wieder ein Gesetz, das bereits im ersten Abschnitt herausgestellt wurde: ein Organ (in diesem Falle die Fußmuskeln), das nicht arbeitet, verkümmert. Hinzu kommt die Belastung des Fußes in vielen Fällen durch zu langes Stehen, Gepäcktragen, nicht vollwertige Ernährung, und nach

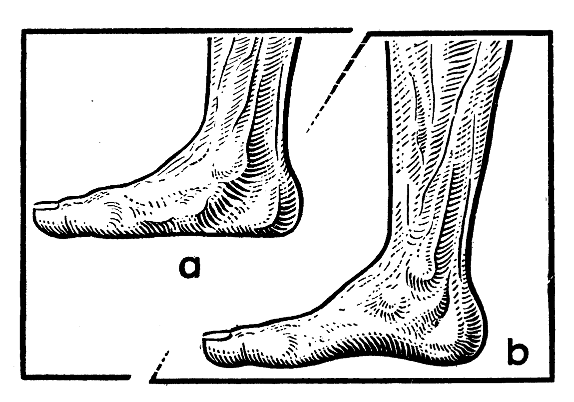


Abb. 20. a) Plattfuß, b) Normalfuß

und nach entwickelt sich aus dem schön gewölbten Fuß ein Senk-, Knick- oder Plattfuß. (Vgl. die Abb. 20 und 21.)

Selten bei Männern, häufig bei Frauen findet sich ferner noch die Modetorheit des hohen Absatzes, mit ihrer höchsten Ausbildung im Stöckelschuh, der nicht nur die Unfälle häufig steigert, sondern außerdem zu dauernden Mißbildungen des Fußes, insbesondere zur Verkürzung der Achillessehne, führt. Der Unterschied zum künstlich verkrüppelten Fuß der chinesischen Frau erscheint demjenigen gar nicht so groß, der einmal beobachtet hat, wie Großstadtdamen, die nur einen Stöckelschuh zu tragen gewöhnt waren, geradezu oft unfähig sind, barfuß zu laufen, weil bei ihnen die Verkürzung der Achillessehne schon zu weit fortgeschritten ist. Im übrigen ist das wenig schöne Bild eines aus dem engen Schuh herausquellenden Fleischwulstes bei älteren und auch bei jüngeren Frauen gar nicht so selten zu finden. Der Mode zuliebe wird hier mit geradezu rührender Geduld großer Schmerz ertragen.

Allerdings ist die Vernunft auch in der Fußbekleidung schon auf dem Wege und die Vereinigung von gesunder und schöner Form setzt sich anscheinend nach und nach durch.

Von der Reichsjugendführung werden unter Leitung von HJ.-Ärzten mit orthopädischer Fachausbildung Versuche über gesundheitlich einwandfreies Schuh- und Strumpfwerk durchgeführt, die bisher zu einem guten Ergebnis geführt haben.

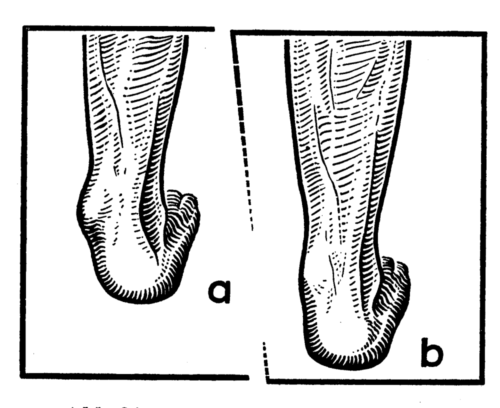


Abb. 21. a) Knickfuß, b) Normalfuß

Aufschlußreich ist dabei die Tatsache, daß diese Schuhe, die nach gesundheitlichen Forderungen angefertigt sind, nicht nur schön aussehen, sondern ihre schöne Form bedeutend länger erhalten, als das andere gewöhnliche Schuhwerk. Die Umstellung der Schuh- und Strumpfindustrie auf diese gesundheitlichen Erfordernisse bedingt von ihrer Seite, das muß anerkannt, andererseits aber auch gefordert werden, eine Begeisterungsfähigkeit für diese Sache, die sich über materielle Verluste hinwegsetzen muß, denn sie bringt naturgemäß eine Revolution in die bisherigen Herstellungsmethoden. Derartige den gesundheitlichen Anforderungen entsprechende Strümpfe werden nach Anweisung des HJ.-Arztes Dozent Dr. Thomsen von der Firma Uhlig in Auerbach im Erzgebirge bereits hergestellt (Abb. 22).

Es muß immer wieder darauf geachtet werden, daß Jungen und Mädel auf Fahrt und im Lager und natürlich auch zu Hause eigene Wäsche für die Nacht mit sich führen und nicht auch in den Taghemden nachts schlafen. Ferner muß überhaupt

für einen rechtzeitigen Wechsel der Wäsche gesorgt werden; erstens aus Gründen der Sauberkeit und des ordentlichen Aussehens, zweitens aber auch, um Hautkrankheiten, besonders das Entstehen von Furunkulose, zu verhüten.

Auf diese Fragen der Bekleidung müssen Erzieher und Erzieherinnen ständig ihr Augenmerk richten. Nichts ist unschöner als ein Lager, bei dem jeder Dritte ein verpflastertes Furunkel im Genick trägt.

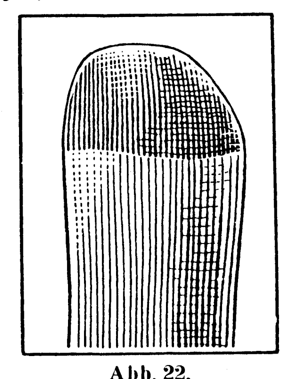


Abb. 22.
Richtige Strumpfform

Die Sportbekleidung ist gleichfalls in der Bekleidungsvorschrift der Hitler-Jugend festgelegt. Sie ist für Jungen und Mädel annähernd gleich und erfüllt die gesundheitlichen und sportlichen Anforderungen durch ihre leichte Form. Wer heute den Badeanzug des BDM. und die Badehose der HJ. einmal mit einem Bild der Badebekleidung unserer Großmütter und Großväter vergleicht, kann sich eines leichten zufriedenen Schmunzelns bestimmt nicht erwehren.

Wichtig für die Badebekleidung ist es, daß entweder zusätzlich ein Sportanzug oder zwei Badeanzüge vorhanden sind, damit nach dem Bade eine trockene Kleidung angezogen werden kann. Das lange Umherliegen im feuchten Badeanzug ist außerordentlich gesundheitsschädlich und führt besonders beim Mädchen, aber auch beim Jungen, leicht zu Blasen- und Nierenerkrankungen. Außerdem wird es auch als unangenehm empfunden. Es soll beim Baden darauf geachtet werden, daß ein zweites, trockenes Kleidungsstück, das ja am leichtesten im Sportanzug zur Verfügung steht, nach dem Baden auch wirklich benutzt wird. Der Sportschutzanzug dient dazu, bei ungünstiger Witterung Muskeln und Gelenke zu schützen und sie warm und geschmeidig zu erhalten.

Die Schikleidung der HJ. liegt in ihren letzten Bestimmungen noch nicht fest. Sie muß in ihrer Form besonders dazu geeignet sein, einen Schutz vor Schnee, Wind und Regen zu bieten. Als günstigste Form haben sich für die Schibekleidung der

Schistiefel, wollene Schisocken, Schigamaschen, lange Knickerbocker herausgestellt, und dazu eine Jacke, die in die Hose hineingesteckt wird und weit nach unten reicht, um auch bei gebücktem Fahren Nieren- und Blasengegend warmzuhalten. Die meisten, allerdings sehr „fesch" aussehenden Schijacken sind viel zu kurz, so daß sie beim Bücken einen Zwischenraum zwischen Hose und Jacke lassen. Dieser Zwischenraum liegt gerade in der Nierengegend. Beim Sturz kommt der Schnee an dieser Stelle hinein, taut auf und begünstigt eine Erkältung der Nieren. Noch sicherer wird dieser Nachteil verhindert, wenn über dem eingesteckten Teil der Schijacke, eine Handbreit über der Stelle, an der der Gürtel die Schihose umschließt, nochmals ein wetterfestes kittelartiges Stück Schutzstoff angesetzt wird, das ungefähr zwei Hand breit unterhalb der Gürtellinie endigt und durch eine Schnur zusammengezogen werden kann, so daß also ein Teil der Jacke eingesteckt und der andere über die Hose hinübergezogen wird. Die Schimütze muß gleichzeitig als Ohrenschutz geeignet sein und soll einen nicht zu kurzen Schirm haben als Schutz bei Schneegestöber. Handschuhe und Ersatzohrenschutz gehören ferner zur Schikleidung.

Besondere Bedeutung kommt beim berufstätigen Jugendlichen der Arbeitskleidung zu. Sie muß gut anliegen, um keine Unfallmöglichkeit durch Festklemmen zu bieten und gleichfalls ein Schutz nach außen gegen Schmutz oder Gifteinwirkungen sein. Diese Arbeitskleidung ist je nach der Art des Betriebes von der DAF. geregelt.

Wichtig ist es, daß alle Kleidungsstücke regelmäßig saubergehalten werden, Wäschestücke durch Waschen, wollene Sachen nach besonderer Waschvorschrift, Stiefel durch Einfetten und Bürsten, Kleider durch Bürsten. In feuchte Stiefel wird Stroh oder Papier gestopft; sie werden nicht an die Heizung gestellt. Die Kleider müssen ausgebürstet werden und staubfrei sein, die Strümpfe rechtzeitig gewechselt und gewaschen werden.

Der Kleiderappell gehört in jedes Lager und auf jede Fahrt. Die Kleidung soll nicht nur praktisch und gesundheitlich einwandfrei sein, sondern auch ständig in tadelloser Ordnung gehalten werden.

Neben ihren gesundheitlichen Schädigungen sind die Modetorheiten auf dem Gebiet der Bekleidung noch ein Mittel für alle diejenigen, die ihre mangelnde Körperschulung und -pflege tarnen wollen. Das Wort „Kleider machen Leute" ist alles andere als eine erfreuliche Tatsache. Der Mensch sollte weniger durch seine Kleider, als vielmehr durch seine Persönlichkeit wirken. Wenn auch die Kleidung ordentlich und sauber gehalten werden und auch keineswegs plump aussehen soll, so muß doch vor einer Überbewertung der Bekleidungsfragen, besonders beim männlichen Geschlecht, gewarnt werden. Ein Mann, der seine breiten Schultern durch einige Kilogramm Watte vortäuschen lassen muß, erscheint doch von der wahren Männlichkeit weit entfernt. Abgesehen von der Lächerlichkeit dieser Modeverirrungen bietet die Überbewertung der Kleider aber die Möglichkeit einer gewissen Gegenauslese. Während der körperlich nicht ausgebildete Mann in früheren Zeiten erkannt wurde, weil er sich auch eben körperlich nicht durchsetzen konnte, hat er heute die Möglichkeit, durch seine intellektuelle Arbeit Geld zu erwerben und durch dieses Geld wiederum kraft seines Schneiders aus seiner kümmerlichen Figur eine annähernd heroische Manufakturgestalt machen zu lassen. Wenn auch unsere heutige Mädelgeneration auf derartige „Wattehelden" nicht mehr ohne weiteres hineinfällt, so bleiben doch einige übrig, die sich dadurch täuschen lassen. Man sollte jedem Mädchen den guten Rat geben: „Wenn dich ein Mann heiraten will, so geh' mit ihm baden!" Auf dem Sportplatz und in der Badeanstalt wird jede Nachlässigkeit in der Körperpflege und eine mangelnde körperliche Übung schonungslos enthüllt. Je mehr das Volk auf den Sportplatz und in die Bäder geht, desto mehr wird es sich auch auf sein ursprüngliches Schönheitsideal besinnen und danach streben.

Wohnung

Die meiste Zeit seines Lebens verbringt der Mensch in geschlossenen Räumen. Darin kennzeichnet sich vielleicht am eindringlichsten die Abkehr vom natürlichen Leben seiner Vorfahren, bei denen das Verhältnis gerade umgekehrt war.

Eine Untersuchung des hygienischen Institutes in Heidelberg drückt diese Tatsache zahlenmäßig aus:

Durchschnittlicher Aufenthalt im Freien:

Siedlungsform:	Sommer:	Winter:
Großstadt	3,2 Stunden	2,7 Stunden
Mittelstadt	3,9 "	3,4 "
Kleinstadt	4,6 "	3,7 "
Dorf	9,0 "	5,0 "

Ähnlich wie beim Menschen verhält es sich beim Haustier, das im wilden Zustand sein Leben fast immer im Freien, im gezähmten zu einem großen Teil im Stalle zubringt. Mit dieser sogenannten „Domestikation" treten gleichzeitig auch „Domestikationskrankheiten" auf. Krankheiten, die hervorgerufen sind durch die Abkehr vom natürlichen Leben. Diese „Stallkrankheiten" gibt es beim Menschen genau so wie beim Tier. Am ausgeprägtesten beim Großstädter. Das lange Sitzen, mangelnde Bewegung, Aufenthalt in gleichmäßig temperierter Luft des Büroraumes und Wohnzimmers, dazu eine nicht vollwertige Ernährung, Schäden durch Genußgifte rufen das Bild der abgeschwächten Widerstandskraft gegen Krankheiten, ferner Leistungsschwäche, Energielosigkeit, Kopfschmerzen, Reizbarkeit hervor. Erscheinungen, die bei den Menschen, deren Beruf sie mehr an die frische Luft führt, fehlen.

Nach dieser Betrachtung erscheint es als kein Wunder mehr, daß die Zeltlager der Hitler-Jugend einen so ungeheuren Einfluß auf die Gesundheit der Jugend haben. Im Zeltlager ist der Junge praktisch keinen Augenblick im geschlossenen Raum, denn das Zelt selbst kann nicht als geschlossener Raum angesprochen werden, da die Durchlüftung groß ist. Der Junge und das Mädel sind also hier im Lager tagelang hintereinander im Freien. Wenn ein Erwachsener öfter an Lagern teilgenommen hat, so wird er immer wieder die Folgen dieses ständigen Aufenthaltes in frischer Luft am eigenen Leibe gespürt haben. Die oben geschilderten Großstadtsymptome treten zurück, der Mensch wird ruhiger, die Spannkraft nimmt zu und selbst die Haut erscheint fester und besser durchblutet. Der ganze Mensch ist aufgefrischt. Der Drang ins

Freie, der sich bei keinem gesunden Menschen unterdrücken läßt, soll also soviel wie möglich gefördert werden. Er wird natürlich gewisse Grenzen nicht überschreiten können, die durch Schlaf und Berufstätigkeit gegeben sind.

Aber auch *das Schlafen* kann im Sommer ohne Schädigung auf dem Balkon, die Schule im Freien und die Arbeit – allerdings am schwierigsten – teilweise im Freien durchgeführt werden. Wenn nicht auf dem Balkon geschlafen werden kann, so zumindest doch Sommer wie Winter bei offenem Fenster, um wenigstens auf diese Weise halb im Freien zu liegen. Das Schlafen bei offenem Fenster kann gar nicht hoch genug geschätzt werden. Die Schlaftiefe wird besser und die Erholung ist größer.

Da nun aber der Mensch keineswegs zurückkehren soll in die Steinzeit oder in den Zeitabschnitt, in dem seine Vorfahren in Höhlen lebten, so muß nach Möglichkeit die Wohnung und der Arbeitsraum, die den Menschen zum größten Teil seines Lebens beherbergen, gesund und schön sein.

Die ideale Wohnung für den Menschen ist das Einfamilienhaus mit Garten außerhalb des Stadtbezirks, wie dies auf dem Lande und in der Kleinstadt leicht, aber auch in der Großstadtgegend zu verwirklichen ist. Das *Bausparen* ist unter diesem Gesichtspunkt als eine wertvolle Unterstützung der Gesundheitsführung zu betrachten.

Die *Größe* der Wohnung muß sich nach den Anforderungen einer kinderreichen Familie richten. Das gilt auch für diejenigen, die nicht das Glück haben, zu siedeln, sondern in Großstadtwohnungen leben müssen. Hier muß immer wieder dafür gesorgt werden, daß schon im Wohnungsbau mit kinderreichen Familien gerechnet wird. Die *Kosten* für die Wohnung nehmen heute einen zu großen Teil des Verdienstes in Anspruch und die Schwierigkeiten, Kinder in kleinen Wohnungen gesund aufzuziehen, sind neben der Durchführung einer einwandfreien Ernährung in vielen Fällen die Ursache für das bewußte Kleinhalten der Familie oder für gesundheitliche Schädigungen. Letzteres gilt besonders für die Sommerszeit, da die Hitze in kleinen Wohnungen viel stärker ist und die Säuglingssterblichkeit in den Sommermonaten zum allergrößten Teil durch Hitzestauungen verursacht wird.

Der Mensch braucht in seiner Wohnung Luft, Licht und Sonne. Die Wohnung soll trocken sein. Notwendig ist ein Schlafraum mit ausreichender Lüftungsmöglichkeit, in den die Sonne hinein kann. Jeder Familienangehörige muß sein eigenes Bett haben mit harten Matratzen und eigenem Deckbett. Ferner ist notwendig ein Wohnzimmer, oder, falls es nicht anders geht, eine Wohnküche, in größeren Wohnungen eine eigene Küche mit kühl gelegener Speisekammer, ein Kinderzimmer, ein Badezimmer mit Abort und Entlüftung, Waschgelegenheit und ausreichend Nebengelasse. Die Fensterfläche soll 1/8 bis 1/6 der Zimmerfläche betragen. Die Temperatur soll bei Winterkleidung 17 bis 20, bei Sommerkleidung 18 bis 22 Grad, im Durchschnitt 18,5 Grad Celsius betragen. - Viel zu oft werden Wohnungen im Winter überheizt. Durch diese Überheizung wird eine Verweichlichung erzielt, die sich in einer erhöhten Anfälligkeit gegen Erkältungskrankheiten äußert. Besonders gefährdet sind, wie schon aus den Ursachen der Säuglingssterblichkeit im Sommer hervorgeht, Säuglinge und Kinder.

In der Wohnung soll keine Wäsche getrocknet werden. Es ist ferner für ausreichende Lüftung zu sorgen, d. h., es kann praktisch im Arbeits- und Wohnzimmer den ganzen Tag, abgesehen von den besonders kalten und regnerischen Tagen, das Fenster offen stehen.

Zum Zwecke der W a r m h a l t u n g der Wohnung im Winter gibt es die verschiedensten Heizsysteme, auf die hier nicht näher eingegangen werden soll.

Besonders wichtig ist es - wenn Zentralheizung vorhanden ist -, daß die Temperatur nicht zu hoch ist, und daß ferner die Heizkörper peinlich sauber und staubfrei gehalten werden, da sonst der Staub auf den Heizkörpern verbrennt, durch die Wärme aufgewirbelt wird und Halsentzündungen und Kopfschmerzen verursachen kann. Die oft beschuldigte trockene Zentralheizungsluft ist sicher nicht so schädlich. Die Beschwerden sind fast immer eine Folge der Staubentwicklung an nicht genügend gesäuberten Heizkörpern. Von anderer Seite wird das Aufhängen von Behältern mit Wasser befürwortet, um die Feuchtigkeit der Luft etwas zu steigern.

Besondere Aufmerksamkeit muß ferner der B e l e u c h t u n g

gewidmet werden. Sie soll eine ausreichende Stärke aufweisen, gleichmäßig sein, nicht blenden und keine übermäßige Wärme abgeben. Wenn auch die Anlage zur Kurzsichtigkeit wohl vor allen Dingen erbanlagemäßig bedingt ist, so scheint doch eine Überanstrengung der Augen bei ungenügendem Licht ihre Entstehung zu begünstigen.

Die Einrichtung des Wohn- und Arbeitsraumes soll einfach und frei von allen unnützen Nippessachen sein. Die Entwicklung des Stilgefühls für die Wohnungseinrichtung entspricht ungefähr der Entwicklung des Badeanzuges von 1890 bis 1940. Jeder Gegenstand der Wohnung soll wirklich schön sein, d. h., auf eine einfache Formel gebracht, man darf ihn sich nicht übersehen können. Außerdem soll er selbstverständlich seinen Zweck erfüllen. Der Heimbeschaffungsausschuß der Hitler-Jugend hat hier bei der Ausgestaltung der Diensträume, Jugendherbergen und Heime Vorbildliches geleistet.

Die Ausgestaltung der Arbeitsräume obliegt einem besonderen Amt in der Deutschen Arbeitsfront, „Schönheit der Arbeit". Die Ergebnisse dieser Arbeit werden besonders der Entwicklung des Jugendlichen zugute kommen. Die Wohnung und der Arbeitsraum müssen ständig peinlich sauber gehalten werden aus Gründen der Gesundheit und vor allen Dingen der Ordnung. Hier gilt dasselbe, was über die Kleidung gesagt wurde. Der Raum wird zum Erziehungsmittel. Aber nicht nur durch die Reinigung, sondern durch seine ganze Ausgestaltung und Einrichtung, soweit sie seinem Bewohner überlassen ist.

In den Heimen, Jugendherbergen und Diensträumen der Hitler-Jugend prägt sich der Gestaltungswille einer jungen Generation aus und zeugt von der erzieherischen Macht des Raumes, von der der erste Reichsjugendführer in seinem Buch „Revolution der Erziehung" schrieb:

„Wenn ich in bezug auf die charakterliche Erziehung junger Menschen vorbehaltlos glaube und bekenne, daß die Macht des persönlichen Vorbildes mehr vermag als jede schriftliche und mündliche Belehrung, so bin ich ebenso fest überzeugt, daß für die künstlerische Erziehung unserer Jugend der vorbildliche Raum ein wesentlicherer Bildungsfaktor ist als alle theoreti-

schen Kunstbetrachtungen. Wenn wir grundsätzlich jedem Bauwerk, das wir errichten, in solcher Weise eine kunsterzieherische Aufgabe stellen, bekennen wir uns damit zu einem pädagogischen Gedanken von unerhörter Tragweite."

Genußgifte

Als Genußgifte werden die Stoffe bezeichnet, die dem Körper zugeführt werden, ohne daß sie einen besonderen Wert haben. Sie dienen lediglich der Erzielung eines bestimmten Genusses, d. h. sie vermitteln demjenigen, der an sie gewöhnt ist, eine zeitweise angenehme Stimmung. Es wäre nichts gegen den Genuß derartiger Stoffe einzuwenden, wenn sie nicht auf der anderen Seite eine außerordentlich schädigende Wirkung auf den Körper ausüben würden. Außerdem kommt dazu, daß der Genuß, den sie vermitteln, nicht der Abschluß der vorangegangenen Arbeit ist, sondern von jedem Menschen käuflich erworben werden kann. Die Jugend aber sucht ihren Genuß, d. h. ihre Lebensfreude, nicht in käuflichen Genußgiften, sondern in der Erfüllung einer bestimmten Leistung, sei es im Beruf, in der Schule, auf dem Sportplatz oder in der Kunst. Freude am Leben fühlt jeder richtige Junge und jedes gesunde Mädel. Für sie ist die Erde kein Jammertal oder lediglich der Übergang in ein sogenanntes „besseres Jenseits". Sie lernen die Schönheiten ihres Vaterlandes, die Eigenarten seiner Menschen auf ihren Fahrten und in ihren Lagern kennen und lieben. Nach einem schwierigen Aufstieg, oben auf dem Bergesgipfel, nach einer Wanderung, sei es zu Fuß, mit dem Boot oder mit dem Rad, an der See oder in den Wäldern, in einer deutschen Stadt, in der Natur oder durch die großen Werke deutscher Künstler, Dichter und Baumeister werden sie freudig gestimmt. Es besteht also ein bewußter weltanschaulicher Unterschied zwischen Genuß und Freude. Einmal der bequeme, käufliche Genuß der Zigarette oder des Glases Bier, das andere Mal das Erleben, das erst die Folge der körperlichen oder geistig-seelischen Erarbeitung ist.

Der Reichsjugendführer hat in seiner Neujahrsparole zu Beginn des Jahres 1939 eindeutig zu diesen Fragen Stellung genommen und den Begriff der „Gesundheitspflicht" geprägt. Das Wort „Dein Körper gehört deiner Nation, denn ihr verdankst du dein Dasein" ist an die Stelle des marxistischen angeblichen „Selbstbestimmungsrechtes über den eigenen Körper" getreten. Wie sinnlos wäre es, einerseits alle Mittel in Bewegung zu setzen, um die Gesundheit und Leistungsfähigkeit eines Volkes zu erhalten und zu steigern, wenn andererseits durch faule Bequemlichkeit, gesellschaftliche Unsitten, Propaganda, kapitalistische Interessen dem Volke Genußgifte eingetrichtert werden, die die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ernstlich bedrohen. Bewußt und unbewußt werden über die Einwirkung der Genußgifte auf Körper, Geist und Seele die verschiedensten Anschauungen und Unklarheiten verbreitet. Den kapitalistischen Kreisen ist diese Unklarheit nur recht, denn sie gibt ihnen Gelegenheit, im Trüben zu fischen. Aufgabe des politischen Soldaten und besonders des Erziehers ist es aber, hier genau Bescheid zu wissen, um für sich und seine Gefolgschaft auf Grund der Tatsachen die richtige Stellung zu beziehen.

Zu den in Deutschland gebräuchlichsten Genußmitteln gehören

Nikotin,
Alkohol,
Koffeïn.

Das Nikotin, benannt nach dem französischen Gesandten in Portugal, Jean Nicot, kommt in den Blättern der Tabakpflanze vor. Neben dem Nikotin sind im Tabak und Tabakrauch noch verschiedene, zum Teil auch schädlich wirkende Stoffe enthalten. Die tödliche Dosis des Nikotins liegt schon je nach der Konstitution des einzelnen zwischen 30 und 60 Milligramm, wenn diese Menge auf einmal, unverändert und ohne Gewöhnung eingenommen würde. In einer Zigarette sind 10,3 Milligramm enthalten. Bei dem sogenannten Lungenrauchen werden vom Körper 5,61 Milligramm, beim gewöhnlichen Rauchen 3,45 Milligramm aufgenommen.

Die schädliche Wirkung des Nikotins betrifft vor allen Dingen das Nervensystem, und zwar besonders das vegetative Nervensystem, Vagus und Sympathikus, über die im Abschnitt „Bau und Lebensvorgänge" schon berichtet wurde.

Das Wesentlichste an diesem Nervensystem ist seine weite Verflechtung im gesamten Körper und die Regulierungsaufgabe für alle wichtigen Lebensvorgänge. Es kann als erwiesen gelten, daß die Nervenfasern des vegetativen Nervensystems bis zu jeder Zelle reichen. Dieses Nervensystem wird nun durch die Einwirkung des Nikotins schwer geschädigt. Aus seiner großen Verbreitung im Körper erklärt sich auch die universale Giftwirkung des Nikotins am Kreislauf, an den Atmungs- und Verdauungsorganen, den Geschlechtsdrüsen und Drüsen mit innerer Sekretion. Man kann sagen, daß es fast keine lebenswichtige Zellengemeinschaft im Körper gibt, die nicht auf dem Umwege über das Nervensystem durch das Nikotin schwer geschädigt wird.

Wer diese biologischen Zusammenhänge nicht kennt, könnte leicht annehmen, daß die gesundheitlichen Schäden durch die Einwirkung des Nikotins von irgendwelchen weltfremden Fanatikern aus Zweckmäßigkeitsgründen übertrieben würden.

Besonders schwer betroffen werden die Blutgefäße und der gesamte Kreislauf, so daß das Nikotin mit Recht die Bezeichnung „Kreislaufgift" führt. Nikotingenuß führt zu Gefäßkrämpfen. Dadurch, daß sich die Gefäße zusammenziehen, werden die betreffenden Körperabschnitte nicht genügend ernährt. Es entsteht eine örtliche Unterernährung und damit verbunden eine schwere Leistungsstörung, die durch den Schmerz dem Menschen angezeigt wird. Die Migräne, die als Angina pectoris bekannte schwere und fast immer zum Tode führende Herzkrankheit, das sogenannte intermittierende Hinken, ferner Gefäßkrämpfe Jugendlicher an den Beinen, die oft zur Amputation führen, Störungen der Herztätigkeit sind die äußeren Anzeichen der Gifteinwirkung am Kreislauf.

Eine bekannte Folge des Rauchens in den Atmungsorganen ist der Raucherkatarrh, eine chronische katarrhalische Entzündung des Rachens und Kehlkopfes, die hinuntersteigen kann bis in die Bronchien und den bekannten Raucherhusten verursacht. Das Verhältnis des Auftretens des Bronchialkrebses beim weiblichen und männlichen Geschlecht läßt auf einen Zusammenhang zwischen Rauchen und Krebsentstehung schließen.

Der Arzt Lickint stellte fest, daß das Verhältnis des Auftretens von Bronchialkrebs bei Männern und Frauen

rund 5:1 ist. Die Zunahme des Rauchens bei den Frauen hat zu einer erkennbaren Verschiebung der Zahl zuungunsten des weiblichen Geschlechts geführt. Die Krampfwirkung auf die Blutgefäße führt zu einer Erklärung der Erkrankungen am Verdauungstrakt. Auch hier tritt wiederum eine örtliche Unterernährung ein, die zur Geschwürsbildung führt. Das Verhältnis des Auftretens von Magengeschwüren bei Männern und Frauen beträgt nach Lickint 4:1, beim Zwölffingerdarmgeschwür sogar rund 7:1. Auffällig ist das gehäufte Auftreten von derartigen Geschwüren bei jungen Menschen, die starke Zigarettenraucher waren. Bekannt sind die Vorläufer dieser schweren Erscheinungen als Magen- und Darmkatarrh, die aber infolge der getrübten Selbstkritik der Raucher nie in Zusammenhang mit dem gewohnheitsmäßigen Nikotingenuß gebracht werden. Selbst dem Arzt, der auf Grund seiner Erfahrungen dann das Rauchen verbietet, werden oft Zweifel entgegengebracht.

Auch das Wachstum wird durch das Rauchen stark beeinflußt. Small stellte fest, daß die Körperlänge der Raucher um 7 cm geringer und ihr Lungenfassungsvermögen um 80 ccm kleiner war.

Der Weg des Nikotins im Körper führt durch die Schleimhäute in Mund, Nase, Bronchien und Magen in das Blut. Durch den Rauch werden die empfindlichen Schleimhäute geschädigt und ihre Widerstandskraft gegen Krankheitskeime vermindert. Das Rauchen ist also nicht etwa ein Schutzmittel gegen Bakterien, wie oft als Entschuldigung behauptet wird.

Ein großer Teil des Rauches gelangt in die Lunge und vergiftet dort schon die Lungenzellen. Das Nikotin geht durch die Lungenbläschen in das Blut über. Im Blut setzt es seinen Vernichtungsfeldzug fort, indem es den Blutfarbstoff der roten Blutkörperchen vermindert und besonders die weißen Blutkörperchen, die Gesundheitspolizisten des Körpers, schädigt.

Durch das Blut gelangt das Nikotin zu den Nervenzellen und führt hier zu einer Lähmung, deren Folgen oben an einzelnen lebenswichtigen Körpersystemen geschildert wurden.

Das, was der Raucher also als harmlose Beruhigung empfindet, ist in Wirklichkeit eine schwere Lähmung seiner Nervenzellen. Durch diese Lähmung wird auch seine Einsicht und seine

Selbstkritik getrübt, so daß er selber nicht mehr klar seinen Zustand beurteilen kann. Das ist einer der wesentlichsten Gründe für die Gewöhnung an das Rauchen überhaupt und für die Schwierigkeit bei der Entwöhnung.

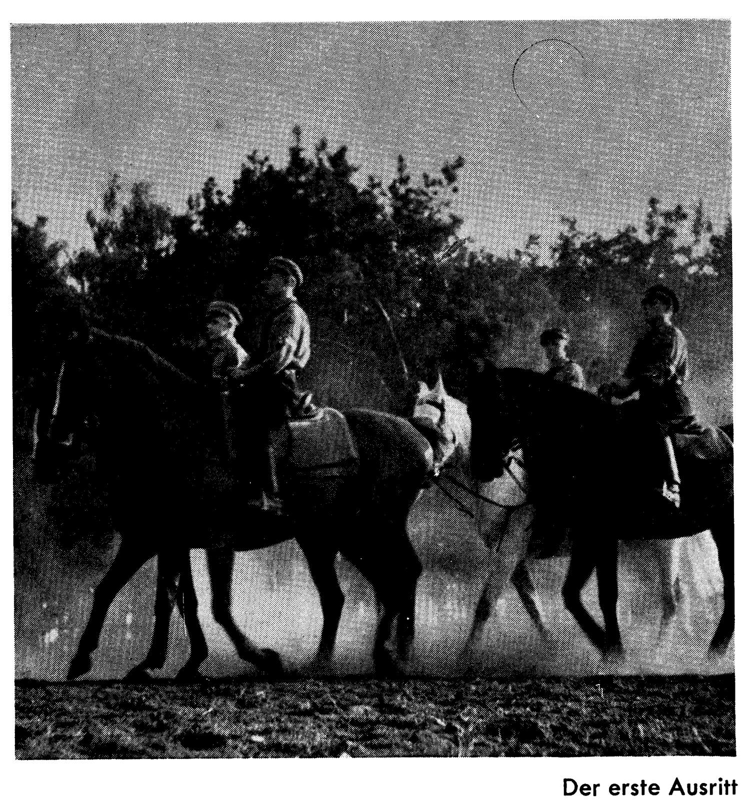
Aus gesundheitlichen Gründen sind immer wieder Entgiftungsversuche gemacht worden in Form von Filtern, Einspritzen bestimmter Chemikalien, die meist weniger demjenigen helfen, der sich das Rauchen abgewöhnen will, als vielmehr dem Fabrikanten, der das Geld dafür bezieht.

In gleicher Zahl liegen Anpreisungen von Tabakentwöhnungsmitteln vor. Als Ersatzmittel sind vorgeschlagen: Süßholz, Backobst, Kaugummi, Pfefferminz, Mentholzigaretten, Tonzigaretten und geschmackverderbende Mittel in Form von Gurgelwässern und Stoffen, die im Zusammentreffen mit dem Tabakrauch einen üblen Geschmack erzeugen, der das Rauchen zur Qual macht.

Der wirksamste Stoff ist meist der Höllenstein (Silbernitrat). Lickint führt von derartigen Höllenstein enthaltenden Mitteln eine große Anzahl an. Die Wirkung ist fragwürdig. Das beste Mittel ist ein fester Entschluß, ein eiserner Wille und sofortiges Absetzen des Rauchens, Sport, Leibesübungen, fleisch- und salzarme vitaminreiche Ernährung, kalte Waschungen, Schwitzpackungen, Dampfbäder. Diese Maßnahmen haben den Vorteil, daß sie gleichzeitig die Gesundheit fördern und weniger Geld kosten.

Die getrübte Urteilskraft als Folge des Nikotingenusses tritt bei allen, auch bei sonst energischen und klugen Menschen auf, so daß dieselben außerordentlich schwer von den Zusammenhängen zwischen Ursache und Wirkung zu überzeugen sind.

Abgesehen von gesundheitlichen Schädigungen, die zu Krankheiten und frühzeitiger Arbeitsunfähigkeit und damit Invalidität führen, zerstört das Rauchen - das betrifft vor allen Dingen das weibliche Geschlecht - die Schönheit und Straffheit der Haut. Es ist bekannt, daß Mädchen und Frauen, die rauchen, eine eigenartig grau-bräunliche, welk aussehende Haut bekommen. Ganz im Gegensatz zu einem Sportsmädel, das sich viel an der frischen Luft bei körperlicher Betätigung aufhält. Außerdem erhalten die Zähne und Finger einen häßlichen gelben Belag. Die Atemluft einer Raucherin wirkt außerordentlich abstoßend.



Der erste Ausritt



Querfeldein

Immer wieder wird von manchen Überklugen das Beispiel von dem rauchenden Großvater, Oberförster oder Bauern angeführt, der mit 90 Jahren noch seine Pfeife geraucht hat und trotz des Rauchens uralt geworden ist.

Selbstverständlich ist das Rauchen an der frischen Luft nicht so schädlich wie in geschlossenen Räumen, da hier immer wieder der Rauch weggeweht wird und frische Luft zur Verfügung steht. Menschen, die aber an sich schon unter schlechten Lebensbedingungen aufwachsen, wie der berufstätige Großstädter, für den das „Kettenrauchen" beinahe schon typisch ist, werden durch das Rauchen besonders stark geschädigt. Das Beispiel von dem „Förster" oder dem „uralten Großvater" aber ist, abgesehen davon, lediglich ein Beweis für den Mangel an Logik; denn wer könnte wissen, wie alt der Betreffende geworden wäre, wenn er nicht geraucht hätte.

Wenn es die ärztliche Wissenschaft so leicht mit ihrer Beweisführung nähme, dann wären viele Fragen, von denen sie heute noch ehrlich bekennt, daß sie darauf keine Antwort geben kann, sicher im Handumdrehen gelöst.

Über die Schädigung des einzelnen Menschen hinaus aber kann das Rauchen zu einer Gefährdung des Volkes durch seine Wirkung als K e i m g i f t werden. Das gilt sowohl für den Mann als auch für die Frau.

L i c k i n t führt in seinem Buch „Tabak und Organismus" folgende Beispiele für die Beziehung zwischen Rauchen und Kinderlosigkeit an:

Nach einer Mitteilung von H. E y m e r :

> „In einigen Fällen konnte ich als in der Anamnese (Krankheitsgeschichte) einzig mir auffallenden Tatsache schweren Nikotinabusus (Mißbrauch) feststellen. Zwei Frauen, die sich sehnlichst ein Kind wünschten, brachten es fertig, auf meinen Rat hin ihrer Nikotinleidenschaft zu entsagen. Nach lange dauernder Sterilität (Unfruchtbarkeit) kamen beide rasch in die Hoffnung."

Lickint zählte in 30 Ehen von Raucherinnen nur 21 Geburten, was bei einem Reichsdurchschnitt von 2,4 einer Kinderzahl von nur 0,7 entspricht.

Fehlgeburten können durch das Rauchen verursacht werden, da die schwangere Frau und die schnell wachsenden Zellen des Kindes im Mutterleib besonders empfindlich gegen jede Gift-

wirkung sind. Interessant ist ein von G i v o n bei Lickint angeführter Fall einer Frau, die 14mal schwanger war. Die ersten sieben Schwangerschaften führten zu reifen Kindern. Nach dem Eintritt in eine Tabakfabrik führten sämtliche folgenden sieben Schwangerschaften zu Fehlgeburten.

Besonders schädlich ist das Rauchen bei werdenden und stillenden Müttern, da das Nikotin sowohl durch das Blut als auch durch die Milch das Kind schädigt. Außerdem führt das Rauchen zu einer Verminderung der S t i l l f ä h i g k e i t.

Kennzeichnend ist hier ein Bericht der Reichsfachschaftsleiterin der Hebammen, Frau Nanna C o n t i, den Lickint anführt:

„Die dieser Reichsfachschaft angeschlossenen Hebammen konnten die Beobachtung machen, daß früh und viel rauchende junge Frauen kinderlos blieben, daß auf der anderen Seite manche Frauen bereits so an den Tabak gewöhnt sind, daß sie auch während der Wehen die Zigarette dauernd im Munde haben. Weiter konnten sie feststellen, daß Kinder stark rauchender, stillender Mütter oft nicht gedeihen wollen. 20 bis 25% des Einkommens werden heute bereits in manchen Familien von den Eltern verraucht, wobei zu bedenken sei, daß z. B. anstatt 10 Stück Zigaretten mittlerer Preislage 1½ Liter Milch oder ¼ Pfund Butter oder 3 bis 4 Eier usw. gekauft werden könnten!"

Lickint führt noch einige weitere interessante Beispiele an:

„So soll nach einer Notiz von H a r t w i c h schon der recht energische Sultan Murad IV. (1609–1640), der bekanntlich 25 000 Menschen hinrichten ließ, auch ein strenges Verbot gegen das Rauchen erlassen haben, weil er befürchtete, daß der Tabak die Männer zeugungsunfähig mache und dadurch die Volkskraft und -zahl vermindert werde. Als dann umgekehrt der Sultan Muhamed IV. (1638–1692) das Rauchen wieder gestattete und selbst leidenschaftlich dem Tabak frönte, habe sich die Sultanin wiederum über das Nachlassen seiner Manneskraft beklagt, die sie auf seinen unmäßigen Tabakgenuß zurückführte. Interessanterweise wollen sich absichtlich bereits im 16. Jahrhundert nach D e p i r i s die Novizen der Klöster reichlich des Tabakgenusses bedient haben."

„Experientia didici tabaci usum Veneram a suo munere retrahere, hat angeblich der Pater Josef de Copertino einmal auf die Frage der Ursache seines starken Tabakschnupfens geantwortet, wie auch von E. Ulitzsch behauptet worden ist, daß bei Seeleuten der Tabak zur Herabsetzung der Sinnlichkeit dienen soll. Ganz eigenartig aber ist der 1852 von D. Demeaux ernstlich gemachte Vorschlag, in den Lyzeen den Tabak einzuführen, um dort

die Onanie zu bekämpfen! Darüber, daß der Tabak tatsächlich geeignet ist, den Geschlechtstrieb herabzusetzen, kann kein Zweifel bestehen."

Versuche über die Wirkung des Nikotins auf die Samenfäden haben ergeben, daß schon bei einer sehr starken Verdünnung die Beweglichkeit der Samenfäden gehemmt wurde. Das entspricht dem Gesetz, das bereits im Abschnitt „Entwicklung" herausgearbeitet wurde, daß die schnell wachsenden Zellen auf alle äußeren Reize besonders stark ansprechen. Daraus erklärt sich die außerordentlich schädliche Wirkung aller Genußgifte auf den kindlichen und jugendlichen Körper, während beim Erwachsenen die Wirkung zwar auch sehr stark ist, aber doch nach und nach eine Gewöhnung eintreten kann, d. h. ein Anpassen des Körpers an die Gifte mit dem Erfolg, daß die Giftwirkung für eine bestimmte Zeit - meist 10 bis 15 Jahre - nicht so auffällig zutage tritt, um dann mit einem Male, häufig in den vierziger Jahren, zu schweren gesundheitlichen Störungen zu führen. Diese langsame, getarnte Wirkung des Nikotins ist ein weiterer Grund für den Mangel an Einsicht der Raucher, denen es bewußt oder unbewußt immer sehr schwer fällt, den Zusammenhang zwischen den schädigenden Ursachen des Rauchens und der Krankheit als Folge dieser Giftwirkung anzuerkennen, gerade eben wegen der erst spät eintretenden schweren Folgen.

Ursache und Wirkung bei einem Unfall - wenn z. B. einem Arbeiter ein Ziegel auf den Kopf fällt - sind jedem Menschen klar und können von keinem auch noch so Spitzfindigen widerlegt werden. Um den Zusammenhang der Nikotinwirkung auf den menschlichen Körper festzustellen, bedarf es aber schon einer besonderen wissenschaftlichen Ausbildung und Erfahrung. Die Klarheit über die Zusammenhänge will aber der Erkrankte selbst in den wenigsten Fällen bewußt haben, da jeder Mensch sich dagegen wehrt, auf Grund seiner Lebensführung krank geworden zu sein. Er versucht vielmehr immer wieder, eine andere Ursache dafür zu finden, sei es Arbeitsüberlastung, Kriegsdienst, Sorgen, Unfälle o. ä.

Hier muß aber auf jeden Fall klar gesehen werden, um mit dieser Selbsttäuschung einmal endgültig Schluß zu machen. Schuld an diesem Selbstbetrug ist, wie vorhin schon festgestellt

wurde, die Hemmung der Selbstkritik aus der Angst heraus, einen angewöhnten Genuß verlieren zu können.

Gar zu leicht werden die anschaulichen Folgen des ersten Nikotingenusses vergessen, wie sie meist beim Jugendlichen, wenn er zum ersten Male geraucht hat, auftreten. Schwindel, Schweißausbruch, Blässe, Übelkeit, Erbrechen, Pulsbeschleunigung, Herzklopfen, erhöhter Blutdruck, Durchfälle - all diese Erscheinungen sind Anzeichen einer schweren Vergiftung des vegetativen Nervensystems, einer Vergiftung, die jeden in Schrecken versetzen würde, wenn der betreffende Junge nicht gerade vorher geraucht, sondern eine unbekannte Beere oder ein Gift zu sich genommen hätte. Beim Rauchen aber wird diese schwere Vergiftungserscheinung bagatellisiert. Im Gegenteil, der Junge wird damit noch aufgezogen und dadurch auf Grund seines jugendlichen Stolzes verführt, diese angebliche „Leistungsprobe" allein zu wiederholen, bis endlich die Abwehrbereitschaft des Körpers erlahmt und er sich mit der Giftwirkung abfindet auf Jahre hinaus, um ihr erst später völlig zu erliegen.

Neben der Genußwirkung infolge der Lähmung des Nervensystems, die also dem entspricht, was man im allgemeinen unter einer Narkosewirkung versteht, spielen aber beim Rauchen sicher noch andere Begleitumstände mit. Dazu gehört ein gewisses Genußgefühl bei der Berührung der Zigarette im Munde, eine Empfindung, die auch das Kaltrauchen mancher Raucher erklärt und vielleicht auf den kindlichen Saugreflex zurückzuführen ist, ferner die „Fingerspielerei", die zum Rauchen gehört, vom Herausziehen der Zigarettenschachtel aus der Tasche, Suchen des Feuerzeuges oder Streichholzes, Anzünden der Zigarette bis zum ersten Zug und dem Balancieren der Zigarette in den Fingern. Dazu gehört ein dauerndes Bewegungsspiel, das dem natürlichen Bewegungsdrang des Körpers entgegenkommt. Dieser Bewegungsdrang ist in jedem Menschen vorhanden und kann besonders gesteigert sein bei nervösen Menschen, z. B. beim Großstädter. Das ist auch ein Grund dafür - neben der Schnelligkeit des Großstadtlebens -, daß die Zigarette ihren Siegeszug in der Großstadt angetreten hat.

Manche Raucher geben an, daß sie in der Rachenschleimhaut

ein ausgesprochenes Lustgefühl beim Einziehen des Rauches empfinden. Beim Jugendlichen ist die Zigarette ein beliebtes Mittel, um über eine gewisse Unsicherheit und Befangenheit hinwegzukommen. Man sieht es förmlich, wie beim Überschreiten eines Saales der junge Raucher sich geradezu an der Zigarette durch den Saal balanciert. Es gibt Leute, die immer etwas in den Händen haben müssen - sei es eine Zeitung oder eine Zigarette -, die nicht ruhig sitzen können und diese Pausen ausfüllen müssen. Hier ist die Zigarette, der außerdem ja noch das Attribut der Männlichkeit anhaftet, ein beliebtes Hilfsmittel, das „Korsett der Unsicheren", wie es der HJ.-Arzt Dr. Reid einmal nannte. Harmloser auf jeden Fall ist der Blick auf die Armbanduhr, und eine Armbanduhr ist sicher auch eine bessere Kapitalsanlage als eine lange Serie von Zigarettenschachteln.

Es wird oft gefragt, welches Genußgift denn schlimmer wäre, Nikotin oder Alkohol. Das ist eine schlechte Frage. Man könnte einen Arzt genau so fragen: „Was ist gefährlicher, Diphtherie oder Scharlach?" Schwere Gifte sind sicher sowohl Nikotin als auch Alkohol. Vielleicht ist das Nikotin insofern etwas gefährlicher, als es leichter überall mit hinzunehmen ist und als es nicht nur den Raucher, sondern auch seine Umgebung durch das passive gezwungene Mitrauchen schädigen kann. Dies gilt besonders für Kinder und Frauen in Zimmern, in denen geraucht wird.

Die Wirkung des Alkohols auf den Körper ist gleichfalls außerordentlich umfangreich. Kennzeichnend ist, ähnlich wie beim Nikotin, die lähmende Wirkung auf das Nervensystem und die dadurch verursachte mangelnde Selbstkontrolle und der Wegfall aller Hemmungen. Dieser Fortfall der Hemmungen wird ja auch beim Alkoholgenuß bewußt erzielt, um die Gemütlichkeit herzustellen. Bei einer Steigerung der Alkoholwirkung aber führt sie oft zu einer völligen Hemmungslosigkeit, die von der Gemütlichkeit weit entfernt ist und sonst ganz vernünftige Menschen zu Handlungen veranlaßt, die sie im nüchternen Zustand bestimmt nie ausgeführt hätten. Bezeichnend dafür ist die Anzahl der kriminellen Delikte im alkoholischen Zustand. Ferner, und das ist für die Gesundheit und für die Bevölkerungspolitik außerordentlich schwerwiegend, die

Tatsache, daß die meisten Geschlechtskrankheiten nach Alkoholgenuß erworben werden. Reid führt als statistisch erhärtete Tatsache an, daß 50 Prozent aller Geschlechtskrankheiten unter dem Einfluß des Alkohols erworben wurden und daß nach Angaben der Reichsarbeitsgemeinschaft zur Bekämpfung der Geschlechtskrankheiten „25 Prozent aller ungewollt kinderlosen Ehen ihre Ursache in einem früher einmal durchgemachten Tripper eines der beiden Ehepartner haben". Viele der von diesem Schicksal Betroffenen hätten es sich bestimmt anders überlegt, wenn sie diese Gefahren des Alkohols vorher gekannt hätten.

Es ist daher eine dringende Aufgabe des Erziehers, gerade diesem Einflußgebiet der Genußgifte besondere Beachtung zu schenken und diesen Zusammenhang in eindringlicher Form herauszustellen.

Eine weitere Folge der lähmenden Wirkung des Alkohols ist das unmäßige Trinken. Die Lähmungswirkung erstreckt sich auch auf das Zentrum des Gehirns, das das Durstgefühl regelt. Wenn diese Kontrollstelle nun wegfällt, so ist es erklärlich, daß der Betreffende unter der Alkoholwirkung eben, wie es auch im Volksmunde heißt, „über den Durst" trinkt.

Durch die lähmende Wirkung des Alkohols werden sowohl die geistigen wie auch die körperlichen Handlungen des Menschen schwer beeinträchtigt. Das zeigt sich besonders in der Unfall- und Verkehrsunfallstatistik. Reid führt an, daß die Unfallziffern am Anfang der Woche am größten sind, in der Mitte absinken und am Freitag und Sonnabend wieder ansteigen, da am Freitag in den meisten Betrieben Zahltag ist und der Arbeitslohn in vielen Fällen gleich in Alkohol umgesetzt wird. Sachsenberg hat in Zusammenarbeit mit Ärzten, Psychologen und Ingenieuren nachgewiesen, daß nach dem Genuß von zwei kleinen Flaschen Bier bereits 50 Prozent aller Fahrer nicht mehr den Ansprüchen an die sichere Führung eines Fahrzeuges genügen, daß nach zwei Flaschen mittelschweren Rheinweines kaum jemand imstande ist, die Verantwortung für die Führung eines Kraftfahrzeuges zu übernehmen (angeführt bei Reid).

Auch beim Alkohol tritt die Hemmung der Selbstkontrolle

als Ursache für viele Denkfehler und für eine falsche Einstellung zu diesem Genußgift hervor. Außer der Wirkung auf das Nervensystem wirkt der Alkohol auf das Gefäßsystem, und zwar führt er zur Lähmung der Gefäßnerven und damit zu Erweiterungen. Die rote Nase der Trinker ist ein bekanntes Beispiel für die krankhafte Gefäßerweiterung. In der Gefäßlähmung liegt auch die Gefahr des Alkohols im Winter als Ursache von Erfrierungen. Bei Kälte muß der Körper mit seiner Wärme sparen. Das erzielt er durch Einengung seiner Hautgefäße. Dadurch wird die Wärmeabgabe der Haut vermindert. Nach Alkoholgenuß tritt nun eine Lähmung der Gefäßnerven ein und damit eine Erweiterung der Blutgefäße. Es entsteht zwar in der Haut ein trügerisches Gefühl der Wärme durch die vermehrte Blutzufuhr, aber diese Wärme wird sofort an die kältere Umgebung abgegeben. Auch hier wieder eine raffinierte Selbsttäuschung. Das Wärmegefühl wird erzeugt und gleichzeitig verliert der Körper die wertvolle Wärme und ist der Kälte mehr als vor dem Alkoholgenuß ausgesetzt. Es ist daher völlig sinnlos, beim Transport von Verletzten im Gebirge oder bei längeren Märschen Alkohol zuzuführen. Es wird lediglich dadurch die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und Willenskraft gelähmt und der Körper der Kälte ausgeliefert.

Auf dieselbe Weise erklärt sich das von Brauereien immer wieder aufgetischte Märchen vom „flüssigen Brot". Es wird immer wieder behauptet, daß Alkohol ein Nährmittel sei. Alkohol wird im Körper leicht verbrannt, kann dadurch Brennstoff ersparen und fördert den Fettansatz, wie ja auch bei vielen gewohnheitsmäßigen Trinkern der füllige Bauch der imposanteste Körperteil ist. Durch die Wirkung auf das Hautgefäßsystem aber wird ein großer Teil dieser Wärme wieder verloren. Andererseits ist diese Fettanspeicherung keineswegs als eine günstige Wirkung anzusehen, dem Körper wird lediglich ein Ballast mitgegeben. Dieses Fett ist gerade das Gegenteil von dem, was bei einer zielbewußten Lebensführung erreicht werden soll: Gewichtszunahme durch Muskelzuwachs. Jede Muskelfaser, die verstärkt wird, bedeutet eine Verstärkung der Arbeitskraft. Das überflüssige Fett aber belastet den Körper und Kreislauf unnütz. Es ist also eine bewußte Irreführung

der öffentlichen Meinung, wenn behauptet wird, daß Alkohol flüssiges Brot wäre. Alkohol ist und bleibt trotz aller gegenteiligen Beteuerungen der am Vertriebe interessierten kapitalistischen Kreise ein Genußgift in jeder Form und in jeder Dosierung, besonders für den kindlichen und jugendlichen Körper und für die schwangere und stillende Frau. Katarrhe des Mundes, des Rachens, des Magens, Heiserkeit, schwere Schädigung des Herzmuskels, der Leber, der Nieren, des Gehirns, der Keimdrüsen, der Milz hat der Alkohol auf seinem Gewissen. Selbst im Volke bekannt sind das „Säuferherz", die „Schrumpfleber", die „Schrumpfniere", Gehirnentzündungen, die Milzverhärtung und die minderwertige Nachkommenschaft von gewohnheitsmäßigen Trinkern. Im „Gesetz zur Verhütung erbkranken Nachwuchses" ist daher auch Alkoholismus als Grund für Sterilisation angegeben. Wenn auch der Alkoholismus an sich wahrscheinlich nicht erblich ist, so wächst er doch auf dem Boden der Haltlosigkeit und der minderwertigen Erbanlage. Die Fortpflanzung chronischer Alkoholisten ist daher nicht erwünscht.

Diese gesetzliche Maßnahme des Staates sollte aber jedem zu denken geben. Denn Alkohol bleibt Alkohol, und alles andere ist nur eine Frage der Dosierung. Diese minderwertigen schlechten Erbanlagen können wahrscheinlich unter dem Einfluß des Alkohols auf die Keimzellen entstehen. Man kann daher mit Recht vom Alkohol als einem „Erbgift" sprechen.

Der Führer selbst hat vom Alkohol gesagt:

> „Der Alkohol ist ein Schädling der Menschheit; was er besonders in unserem deutschen Volke an wertvollen Menschen schon vernichtet hat oder für die Nation unbrauchbar macht, ergibt in einem Jahrhundert eine um ein Vielfaches höhere Zahl als die Verluste auf allen Schlachtfeldern in eben diesem Zeitraum."

Neben Alkohol und Nikotin nimmt das Koffeïn eine etwas schwächere Stellung ein. Der Genuß des Koffeïns in Form von Kaffee und Tee wirkt anregend und gefäßerweiternd. Menschen von nervöser Konstitution vertragen Koffeïn schlechter, da sie an sich schon leichter aufgeregt werden. Phlegmatiker sind nicht so sehr gefährdet. Es liegt auf der Hand, daß ein dauernd anregendes Mittel besonders veranlagte Menschen zu einer unnatürlichen Steigerung ihrer Lebensvorgänge füh-

ren und sich besonders am Herzen in Form von Herzstörungen auswirken kann. Das gilt ganz eindeutig für das Kind und den Jugendlichen, während beim Erwachsenen – wenn Kaffee nicht im Übermaß getrunken wird – die schädliche Wirkung milder beurteilt werden kann. Für den Jugendlichen ist Koffeïn in jeder Form und jeder Stärke ein Gift, nach dem er überhaupt auch gar kein Verlangen hat. Es ist daher ganz unverantwortlich, wenn eine Firma ein ganz scheußlich schmeckendes Getränk, das stark koffeïnhaltig ist, besonders Sportlern und Jugendlichen als „zünftiges" alkoholfreies Getränk anbietet. Es wird hier bewußt die öffentliche Meinung zugunsten einiger kapitalistischer Interessierten getäuscht.

Die Reichsjugendführung hat den Genuß und Vertrieb koffeïnhaltiger Getränke bereits vor längerer Zeit verboten.

Aufgabe der Führer- und Führerinnenschaft ist es, auch hier den kapitalistischen Nutznießern, denen nichts anderes heilig ist als ihr Geldbeutel, von denen die Volksgesundheit höchstens unter dem Blickwinkel des geschäftlichen Verdienstes betrachtet wird, das Handwerk zu legen.

Außer den gesundheitlichen Schäden muß die Beziehung der Genußgifte zu Volkswirtschaft, Verkehr und Leistung herausgestellt werden.

Im folgenden werden einige Angaben (aus Tatsachen zur Alkohol- und Tabakfrage) zu diesen Fragen gemacht, zu denen ein Kommentar überflüssig ist.

In ordentlichen Familien, in denen jeder Pfennig angeschrieben wird, wurden für Alkohol ausgegeben:

1. in Lübecker Haushaltungen . . 5,00% des Einkommens,
2. in Berliner Haushaltungen . . 6,64% des Einkommens,
3. in Nürnberger Haushaltungen . 9,53% des Einkommens,
4. in Münchener Haushaltungen . 12,80% des Einkommens.

Mit steigendem Einkommen steigen die Ausgaben für Alkohol.

Ausgaben für Alkohol

bei einem Einkommen von	900–1300 RM	5,2%
bei einem Einkommen von	1300–1700 RM	6,4%
bei einem Einkommen von	1700–2100 RM	7,6%
bei einem Einkommen von	2100–2600 RM	7,7%

Die Belastung durch den Alkoholmißbrauch verursacht nach Untersuchung über drei Trinkerfamilien 15 000, 25 000 und 9500 RM Ausgaben.

In Hamburg, wo vor dem Kriege einschlägige Erhebungen angestellt wurden, ergab sich, daß die volle Hälfte der Armenlasten durch Alkoholmißbrauch verursacht war.

Die Belastung des Armenetats in Osnabrück durch Trinker betrug 41,5 Prozent.

In Elbing berechnete Unger die baren Ausgaben für nur 40 Trinkerfamilien auf 32000 RM.

Der Elbinger Armenetat wurde in den Jahren 1905/06, 1906/07, 1907/08 durch Trinker und ihre Angehörigen mit 47709,47 RM, in einem Jahre also mit rund 16000 RM belastet.

Ungefähr 40 Prozent aller tödlichen Verkehrsunfälle wurden durch Alkohlgenuß verursacht.

Die Muskelleistungen ergaben bei einer Untersuchung von H. Prey, daß die Arbeitsleistung des Muskels nach dem Genuß von einer halben Flasche Bier von 5,7 bzw. 5,9 auf 3,3 Kilogramm-Meter absank.

Die Versuche von Hellsten, Finnland, beim Heben eines Gewichtes von 96 Kilogramm ergaben nach dem Genuß von 80 Gramm Alkohol (etwa 2 Liter Bier) einen Leistungsverlust von 16 Prozent, nach dem Genuß von 100 Gramm Fruchtzucker eine Leistungssteigerung von 11 Prozent.

Bei Bergbesteigungen des 2446 Meter hohen Bilkengrates in Vorarlberg teils mit, teils ohne Alkohol stellte Durig, Wien, fest, daß nach dem Genuß von 30 bis 40 Kubikzentimeter Alkohol (etwa 1 Liter Bier) die Leistung um $^1/_5$ gesunken war, obwohl $^1/_7$ mehr Energie verbraucht wurde als ohne Alkohol. Eine Umfrage von Dr. Snell bei deutschen Bergsteigern ergab, daß sich 62 Prozent gegen alle alkoholischen Getränke aussprachen, weitere 20 Prozent gegen Bier und Schnaps.

Versuche in der Polizeischule in Berlin-Spandau beim 100-Meter-Lauf: Die Läufer wußten nicht, ob sie einen Schein- oder einen alkoholhaltigen Trank bekamen. Es zeigte sich, daß bei sonst gleich guten Leistungen die Läufer, die vor dem Lauf in gefärbtem Wasser eine Alkoholmenge erhielten, die der in $^1/_4$ Liter Bier entsprach, durchschnittlich volle zwei Meter schlechter waren als ihre Kameraden.

In der Schweiz enthalten sich die Schützen vor den Schützen-

festen zwei bis drei Wochen vorher des Alkohols; die Herabsetzung der Treffsicherheit ist durch sorgsame Schießversuche festgestellt. Schon 40 Gramm Alkohol (etwa 1 Liter Bier) bewirkten nach Versuchen Kräplins bei einer Reihe gesunder, geübter Schützen eine Verschlechterung der Treffsicherheit bis zu 10 und 12 Prozent, ohne daß den Schützen diese Tatsache bewußt war.

Treffsicherheit:

	Vormittags			
	A	1	2	3
Versuch ohne Alkohol:	100,0	102,2	102,8	102,5
Versuch mit Alkohol:	100,0	110,3	99,7	100,0

	Nachmittags			
	B	1	2	3
Versuch ohne Alkohol:	100,0	102,0	102,5	101,4
Versuch mit Alkohol:	100,0	102,7	100,5	100,8

Jährlich gibt das deutsche Volk für Tabak und Alkohol 5½ Milliarden Reichsmark aus. Das Kriegs-Winterhilfswerk 1939/40 hatte ein Ergebnis von rund 710 Millionen Reichsmark.

Bei all diesen erschütternden Tatsachen erhebt sich die Frage, wie diese Durchseuchung eines Volkes und einer Welt mit den Genußgiften überhaupt möglich ist. Sie läßt sich nur erklären durch die Wirkung der Genußgifte auf die Willens- und Urteilsbildung und durch die vorherrschende liberalistisch-jüdische Haltung, die ihren Ausdruck in der jüdischen Parole vom „Selbstbestimmungsrecht über den eigenen Körper" fand. Der Jude saß in vielen Tabak- und Alkoholunternehmungen und hatte hier die Möglichkeit, frei nach alter Talmudsitte gemäß seiner Religionsvorschrift dem „Goj" zu schaden, vor allen Dingen dem besten „Goj". Denn das ist ja das Erschütternde, daß gerade die einsatzbereitesten, energischsten Männer auf die Genußgifte hereinfallen, während der Schwächling viel leichter davon verschont bleibt.

Diese Gefahr der jüdischen Parole muß ganz klar erkannt werden. Sie wird heute noch nicht von allen deutlich erkannt. In vielen gesellschaftlichen Sitten, Aussprüchen und Haltungen

spukt in Wirklichkeit noch dieses jüdische Prinzip. Der Trinkzwang, eine völlig undeutsche und unserer Rasse absolut nicht entsprechende Einrichtung, herrscht heute noch in stärkerer und geringerer Form in vielen, leider auch führenden Gesellschaftskreisen.

Der deutsche Mensch war immer frei, auch in der Gesellschaft. Der studentische Trinkzwang hat heute nicht mehr die Geltung wie früher, aber noch immer kann es der Raucher nicht einsehen, wenn eben ein Nichtraucher nicht rauchen will, sondern drängt immer wieder, bis eine Absage beinahe nur noch eine Beleidigung sein könnte. Wie oft wird irgend jemand zu einem Schnaps eingeladen, der gar nicht das Verlangen danach hat, dem dieses Getränk gar nicht schmeckt. Wie sinnlos ist dieser gesellschaftliche Zwang. An sich sollte doch demjenigen, der zu etwas eingeladen wird, eine Freude gemacht werden, in Wirklichkeit aber erscheint es so, als ob nur der andere eine Genugtuung dabei empfindet. Die Gesellschaft muß sich auch hier noch sehr ändern.

Aufgabe der Jugend ist es, ihre Frontstellung, die sie wohl bereits inne hat, immer weiter auszubauen und nach und nach mit sich in das höhere Lebensalter zu tragen.

Nur ein Mensch, der der jüdischen Parole folgt, kann heute noch in einer Zeit, wo von jedem einzelnen und dem ganzen Volk äußerste Einsatzbereitschaft verlangt wird, für den Genuß von Alkohol und Tabak eintreten.

In diesem Zusammenhang muß vor allen Dingen auch der sagenhaften geschichtlichen Fälschung entgegengetreten werden, nach der unsere Vorfahren sich die Zeit damit vertrieben, auf Bärenfellen liegend ungeheure Mengen von Bier und Wein zu vertilgen. All diesen „Autoren" ist ein eingehendes Studium der Geschichte zu empfehlen. Besagen doch beispielsweise Quellen von Zeitgenossen, daß die Germanen sogar, nachdem ihnen von fremden Händlern die ersten Weinreben gebracht worden waren, dieselben nach kurzer Zeit wieder ausrissen, weil sie feststellen mußten, daß der Genuß von Wein sie „verweichlichte und verweiblichte" und ihre Wehrkraft beeinträchtigte.

Alle Romantik und Sentimentalität, die um Alkohol und Nikotin ein trübes Mysterium angeblicher Freude gesponnen hat, zerfällt bei einer wirklichkeitsnahen Betrachtung.

Es hat gar keinen Zweck, um diese Frage herumzureden. Es muß klar ausgesprochen werden, daß letzten Endes in vielem die Konsequenz für die persönliche Lebensführung noch lange nicht gezogen worden ist, und daß in vielen Menschen noch der jüdische Geist und die jüdische Einstellung unbewußt herumspuken.

Aufgabe der Jugend ist es, hier ganz klar die Verantwortung für die Lösung dieser Aufgabe zu übernehmen und auf diesem Gebiet nicht auf den Erwachsenen zu sehen und sich damit zu entschuldigen, daß ein Teil der Erwachsenen von den Genußgiften nicht mehr loskommt. Es wäre auch falsch und unsinnig, nun jeden Erwachsenen unter die Lupe zu nehmen und ihn etwa wegen seiner Zigarre oder seines Glases Bier zu einem Spießer zu erklären. Es muß hier eine klare Trennung erfolgen. Aufgabe der Jugend ist es nicht, Kritik an der älteren Generation zu üben, sondern ihre Erkenntnisse für sich in die Tat umzusetzen, denn die Jungen und Mädel von heute sind einmal die Erwachsenen von morgen, und dann können sie durch ihr persönliches Leben das besser machen, was sie früher vielleicht einmal kritisiert haben. So muß die Kritik der Jugend immer sein: Nicht eine Kritik mit dem Wort, sondern ein Bessermachen durch die Tat und durch die persönliche Lebensführung.

Eins kann die Jugend allerdings von den Erwachsenen, sei es der Meister im Betrieb, der Erzieher, der Führer im Arbeitsdienst oder der Offizier in der Wehrmacht, sei es der Vater oder andere Verwandte, verlangen, und das muß auch von der Gesundheitsführung der Jugend immer wieder gefordert werden:

Bietet den Jugendlichen Alkohol und Tabak in keiner Form an!

Sagt der Jugend offen und ehrlich: „Ich persönlich komme von meinem Glas Bier oder meiner Zigarre nicht mehr los. Ich gebe aber zu, daß ich in diesem Punkte falsch handle, und rate dringend, euch den Genuß von Alkohol oder Tabak gar nicht erst anzugewöhnen." Das ist dann eine offene und ehrliche Stellungnahme, die jeder deutsche Junge achten wird, und die weit entfernt ist von dem nach tausend Entschuldigungen für seine Bequemlichkeit suchenden Biertischspieser. Die deutsche Jugend erwartet selbstverständlich ferner, besonders in den Be-

trieben, daß, wo es bisher noch nicht geschehen ist, genügend alkoholfreie Getränke, vor allen Dingen Süßmost, zur Verfügung stehen, und daß bei Betriebsfeiern für Jugendliche keine Biermarken oder Rauchwaren ausgegeben werden, daß die Feiergestaltung auf Betriebsfesten unabhängig von dem Genuß von Alkohol und Tabak gemacht wird, um hier eine Unterstützung zu finden in dem Willen, auch das gesellschaftliche Leben mit einer wahren Fröhlichkeit zu erfüllen.

Die Aufgabenstellung bei der Bekämpfung der Alkohol- und Tabakgefahren für den Jugendlichen kann in einer klaren und eindeutigen Form festgelegt werden. Sie lautet:

„Alkohol und Nikotin sind Genußgifte, die die Gesundheit des jugendlichen Körpers schwer schädigen und seine Entwicklung und Charakterbildung hemmen. Der deutsche Junge und das deutsche Mädel verzichten auf diesen fraglichen Genuß!"

Aufgabe der Gesundheitsführung ist es, das Wissen über die Gefahren des Alkohol- und Tabakgenusses bis zum Pimpfen und Jungmädel hinunterzutragen und das Gewissen der Jugend immer wieder aufzurütteln.

Die Aufgabe der Ausschaltung des Alkohol- und Tabakgenusses in der Jugend gliedert sich danach in zwei Teilgebiete:

I. in die Führung der Jugend
 1. durch ihre Führer,
 2. durch die Schulung,
 3. durch Propaganda,
 4. durch die kulturelle Arbeit,
 5. durch Leibeserziehung;

II. in den Schutz der Jugend
 1. vor der Alkohol- und Tabakpropaganda,
 2. vor dem Erwachsenen.

Ausschlaggebend für den Erfolg einer erzieherischen Arbeit ist immer das Vorbild. Baldur von Schirach hat diese Erkenntnis einmal bei der Einweihung der Jugendherberge auf dem Annaberg in dem Wort zusammengefaßt:

„Ich glaube an die alles bestimmende Macht des Vorbildes!"

Aufgabe der Reichsjugendführung ist es in erster Linie, diese Erkenntnis immer und immer wieder bei dem Führerkorps und der Führerschaft der HJ. durchzusetzen. Es ist das Grundgesetz, das über jedem nationalsozialistischen Handeln, über jeder Forderung steht: „Was ich von meiner Gefolgschaft verlange, muß ich in verstärktem Maße von mir selbst fordern."

Das Führertum verpflichtet zum Einsatz und zur Sauberkeit, ganz besonders in der persönlichen Lebensführung.

Diese für jeden Nationalsozialisten selbstverständliche Forderung gilt in besonders eindeutiger Form für den nationalsozialistischen Jugendführer. Er hat die Aufgabe, vor allen Dingen die charakterliche Bildung des jungen deutschen Menschen zum nationalsozialistischen, kämpferischen, einsatzbereiten Typ zu leiten.

Der Reichsjugendführer hat in seiner Neujahrsparole in eindringlicher Klarheit diese Forderung an sein Führerkorps gestellt, die keine Zweifel läßt an der Bedeutung dieser Frage. Er hat es abgelehnt, für sein Führerkorps ein feierliches Verbot zu erlassen, und hat es vorgezogen, an den Charakter und den freien Entschluß seiner Jugendführer zu appellieren. Er hat in diesem Appell den Begriff der „Gesundheitspflicht" geprägt und damit eine Forderung gestellt, die jeder Nationalsozialist mit Freuden unterstützen wird. Es ist dies aber eine Forderung – darüber darf keine Unklarheit bestehen –, die nur durchgesetzt werden kann durch die Mitarbeit der gesamten nationalsozialistischen Bewegung. In dieser Arbeitsfront wird der Jugendführer und der Arzt in der ersten Reihe stehen müssen. Diese Aufgabe wird eine jahrelange, zähe, nie ermüdende Kleinarbeit erfordern, ehe sie den jüdisch-liberalistischen Begriff vom „Selbstbestimmungsrecht" über den eigenen Körper verdrängt hat.

Die nationalsozialistische Arbeit und der nationalsozialistische Kampf sind stets total. Darum wird der Kampf auch auf diesem Gebiet der Gesundheitsführung an allen Fronten geführt werden.

Die zweite Front dieses Feldzuges in der deutschen Jugend erstreckt sich auf die Bekämpfung falscher Vorstellungen über die Wirkung des Alkohol- und Nikotingenusses und die Ver-

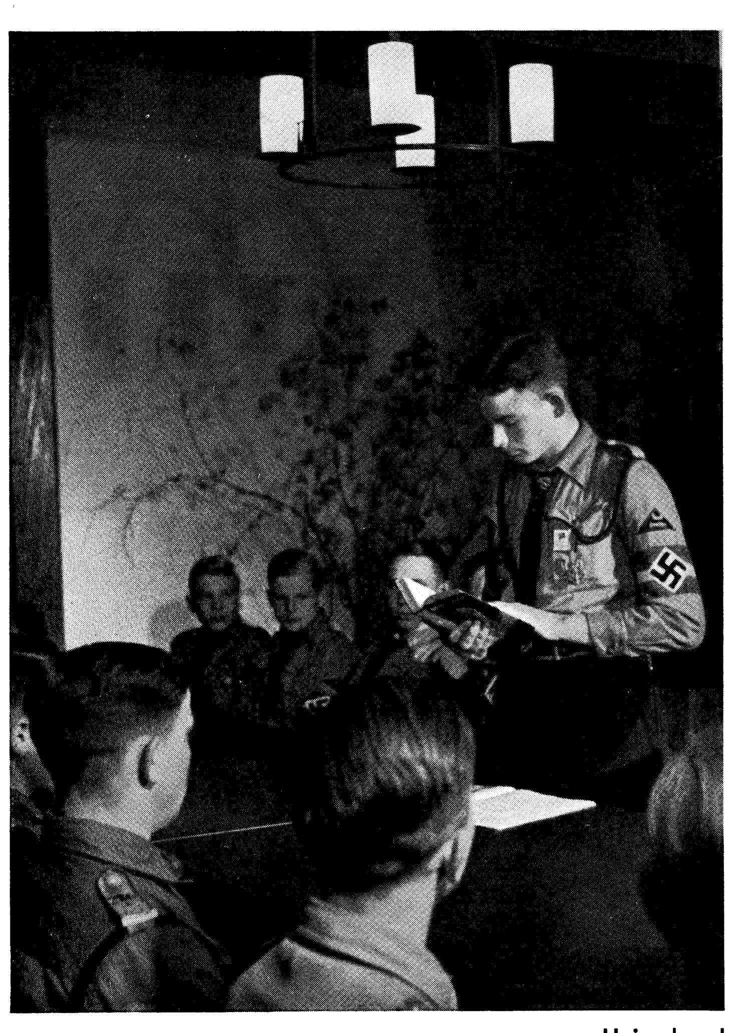
mittlung des Wissens. Wissen und Vernunft sind die stärksten Feinde der bewußt von kapitalistisch interessierten Kreisen hochgezüchteten Unwahrheit über die Wirkungen oder manchmal gar bewußt verdrehten Behauptungen über eine angeblich gesundheitsfördernde und charakterstärkende Wirkung.

Die Hitler-Jugend setzt ihren ganzen Schulungsapparat in diesem Aufklärungsfeldzug ein. Sie bedient sich dazu ihrer Reichsführerschulen, Gebietsführerschulen, Sportschulen, Haushaltungsschulen und des von der Reichsjugendführung herausgegebenen laufenden Schulungsmaterials.

Eine ganz besondere Bedeutung kommt dieser Schulungsarbeit in der Akademie für Jugendführung zu, in der die zukünftigen Jugendführer der Hitler-Jugend ausgebildet werden. Sie haben das Glück, vor Beginn ihrer verantwortungsvollen Tätigkeit in der Jugendorganisation des Großdeutschen Reiches frei von Vorurteilen das notwendige Wissen über die Gesetze, die über der Entwicklung des jugendlichen Menschen stehen, zu erwerben.

Das dritte wesentliche Kampfinstrument ist die Propaganda. Die Propaganda appelliert zugleich an das Bewußte und das Unbewußte. Sie ist wirkungsvoll, wenn sie den Appell an diese beiden Erlebniszentren des Menschen einem ausgeglichenen Kunstwerk verbindet. Die Propaganda ist ein unerläßliches Hilfsmittel für die Gesundheitsführung. Der Mangel einer einsatzbereiten Propaganda im Dienst der ärztlichen Erkenntnis kann für die fehlende Verbindung zwischen ärztlicher Erkenntnis und Volk verantwortlich gemacht werden.

Nur zu einem Teil wirken sich die großen Erkenntnisse auf dem Gebiet der Ernährung, der Körperpflege, der Leibesübungen, der Bakteriologie, kurz, der gesamten Hygiene aus, wenn sie nicht durch eine wirkungsvolle Propaganda zu jedem Volksgenossen in einer geeigneten, klaren, leicht verständlichen und eindrucksvollen Form getragen werden. Sie haften sonst im wissenschaftlichen Institut und werden dem Volke nicht genügend dienstbar gemacht. Der Mittler zwischen ärztlich-wissenschaftlicher Erkenntnis und dem Volke muß eingeschaltet werden, und zwar alle Mittel der Propaganda: Rednereinsatz, Film, geschriebenes Wort, Anschauungsmaterial, Stehfilm, Rundfunk, Ausstellung.



Heimabend



Die Spielschar

Die vierte Ebene, auf der der Kampf gegen die Genußgifte geführt werden muß, ist das gesellschaftliche Leben, soweit es noch unter dem Einfluß der Alkohol- und Tabaksitten steht. Hier kann die kulturelle Arbeit der Hitler-Jugend die Gesundheitsführung tatkräftig weiter unterstützen, wie sie es bisher getan hat. Die HJ. hat bereits eine neue Form der Geselligkeit in ihren Heimabenden, in ihrer Feiergestaltung und auch in ihren Kameradschaftsabenden gefunden. Diese neue Geselligkeit gilt es zu festigen und in alle Kreise der Jugend hineinzutragen. Lediglich außerhalb der Gemeinschaft der HJ. ist der Jugendliche heute auch noch teilweise den Tabak- und Alkoholsitten ausgesetzt, da die Zahl der alkoholfreien und gleichzeitig guten Gaststätten viel zu gering ist. Es ist ein Leichtes, in jeder großen Stadt eine Straße mit einem Tabakladen oder einer Destille zu finden. Schwierig ist es aber, einmal eine Milch- oder Süßmostbar zu entdecken, wie sie in den nordischen Ländern in so reicher Zahl und in so sauberer Ausführung vorhanden sind.

Ebenso wie die kulturelle Arbeit der HJ. ein wertvoller Helfer in der Bekämpfung des Alkohol- und Tabakgenusses ist, so wird auch durch Förderung der Leibesübungen und durch eine zielbewußte Leibeserziehung, die Hand in Hand mit einer Charakterbildung geht, den Genußgiften ständig das Menschenmaterial entzogen, an dem sie ihre schädigende Wirkung ausüben könnten.

Das zweite große Aufgabengebiet in der Bekämpfung der Alkohol- und Tabakgefahren liegt im Schutz der Jugend vor dem Erwachsenen und vor der Propaganda der am Umsatz von Alkohol und Tabakwaren interessierten Kreise.

Es mag zuerst eigenartig klingen, wenn vom Schutze der Jugend vor dem Erwachsenen gesprochen wird. Es ist aber notwendig – gerade auf dem Gebiete des Alkohol- und Tabakgenusses, das gar zu leicht entweder einerseits durch ein verblendetes Asketentum oder andererseits durch die persönlich nicht eingestandene Süchtigkeit egozentrisch beurteilt wird –, nüchtern und klar die Dinge anzusehen, wie sie wirklich sind. Die Hitler-Jugend will heute nicht im Gegensatz zum Erwachsenen stehen. Sie mußte es in der Kampfzeit bisweilen, weil in vielen Fällen der Jugendliche instinktiv früher zum Führer und seiner Bewegung kam als seine Eltern, seine Lehrer, Meister u. a.

Erziehungsberechtigte. Die Jugend mußte sich damals entscheiden, ob sie der Autorität des Führers und seiner Idee oder der des Erwachsenen folgen wollte.

Heute hat sich die Lage grundlegend geändert. Heute ist die Jugend nicht gezwungen, im Gegensatz zu dem Erwachsenen zu stehen, sondern sie sucht wieder im Erwachsenen ihr Vorbild, einen Menschen, der die Lebensjahre und Erfahrungen voraus hat, dem sie nacheifern kann im beruflichen und persönlichen Leben. Die Jugend hat ein Bedürfnis nach Vorbildern, und es wäre immer das schönste Geschenk der erwachsenen Generation, wenn sie dem Jugendlichen möglichst viele Vorbilder stellen kann. Es gibt aber heute noch Erwachsene, die in manchen Fragen und auch gerade in der Frage des Alkohol- und Nikotingenusses nicht klar sehen und manchmal sogar aus gutartigen Beweggründen, z. B. als Anerkennung für eine gute Leistung, dem Jugendlichen eine Zigarette anbieten oder ihn zu einem Glase Bier einladen. Andere wieder wollen ihm helfen, seinen Eintritt in den Kreis der Erwachsenen zu vollziehen. Sie helfen ihm bei der Arbeit, indem sie ihm etwas beibringen und sie meinen, sie müßten es auch auf dem Gebiete ihres gesellschaftlichen Lebens tun, indem sie ihn in die „männliche" Kunst des Alkohol- und Nikotingenusses einführen. Aber auch dadurch, daß Jugendliche zusammen in einem Raum mit Erwachsenen arbeiten, werden sie oft gezwungen, passiv zu rauchen, indem sie die tabakverräucherte Luft einatmen müssen. Viele von den auf den ersten Blick unklaren Beschwerden bei Jugendlichen, die unter solchen Umständen arbeiten müssen, finden ihren Aufschluß später durch eine Nikotinschädigung (Nicotinismus innocentium – nach Fink).

Besonders häufen sich diese Fälle bei Stenotypistinnen, deren Chef stark raucht. Kopfschmerzen, erhöhte Anfälligkeit bei Erkältungskrankheiten, Veränderung der Schlagfolge des Herzens, Müdigkeit u. a. m. verschwinden oft bei einem Wechsel des Arbeitsplatzes oder Raumes, in dem nicht geraucht wird. Lickint führt in seinem Werk „Tabak und Organismus" überzeugende Beispiele an.

Vor diesen Erwachsenen muß die Jugend geschützt werden.

Es muß zur guten Sitte werden, jugendlichen Menschen, seien es Mädel oder Jun-

gen, Alkohol und Tabak in keiner Form anzubieten oder auszuhändigen und in Räumen, in denen sich Jugendliche befinden, nicht zu rauchen.

Dazu gehört im erweiterten Sinne die Propaganda, die der Erwachsene als persönlich am Verkauf interessierter Hersteller oder Händler für den Genuß von Alkohol und Tabak treibt. Alles, was den Alkohol- und Tabakgenuß in Verbindung mit besonderer Männlichkeit, Leistungsfähigkeit, Tüchtigkeit, auch umglänzt von Abenteuerlichkeit darstellt, ist geeignet, den Jugendlichen anzureizen, nun auch diese geheimnisvollen Genüsse, die seinen Helden unentbehrlich sind, kennenzulernen.

Es kann im nationalsozialistischen Staat nicht eine Propaganda für und zugleich gegen eine Sache geben, die vom Staat geduldet wird. Die NSDAP. hat die Aufgabe der Menschenführung, das Hauptamt für Volksgesundheit in diesem Rahmen die Aufgabe der Gesundheitsführung und damit vom Führer den Auftrag erhalten, gegen den Genuß von Alkohol und Tabak aufklärend zu wirken. Es ist ein Widerspruch, der von allen gerecht denkenden Menschen empfunden wird, daß auf der anderen Seite das Alkohol- und Tabakkapital mit einem unvergleichlich höheren materiellen Einsatz eine Propaganda für den Genuß von Alkohol und Tabak treiben darf. Ganz besonders der Jugendliche aber empfindet diesen Gegensatz, wie Gespräche und Unterhaltungen es immer wieder bestätigen.

In diesem Zusammenhang muß auch daran gedacht werden, die gesetzliche Regelung eines Jugendschutzgesetzes gegen Alkohol und Nikotin zu überprüfen.

Die bisherigen Bestimmungen finden sich im Gaststättengesetz vom 28. April 1930. Hier heißt es im § 16:

Verboten ist:

1. an Personen, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, Branntwein oder überwiegend branntweinhaltige Genußmittel im Betrieb einer Gast- oder Schankwirtschaft oder im Kleinhandel zu eigenem Genusse zu verabreichen;
2. an Personen, die das 16. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, in Abwesenheit des zu ihrer Erziehung Berechtigten oder seines Vertreters auch andere geistige

Getränke oder Tabakwaren im Betrieb einer Gast- oder Schankwirtschaft zu eigenem Genusse zu verabreichen.

Dabei ist bei dem Verbot ohne Bedeutung, ob das Verabreichen entgeltlich oder unentgeltlich erfolgt, wenn es nur gewerbsmäßig ist. Unter das Verbot fallen auch die Likörpralinen. Likörweine, Malaga, Portwein, Wermut sind strittig. Tee mit Rum unterliegt nicht dem Verbot.

Die Anwesenheit der Eltern bzw. der Erziehungsberechtigten hebt das Verbot zu 1 nicht auf, selbst nicht bei Zustimmung der Eltern.

Zu 2: Der Verkauf von anderen geistigen Getränken und Tabakwaren an Jugendliche außerhalb der Gaststätten, also im Kleinhandel, ist nicht verboten. Das Verbot, innerhalb der Gaststätten alkoholische Getränke und Nikotin – mit Ausnahme von Branntwein – an Jugendliche auszuhändigen, ist aufgehoben, wenn die Erziehungsberechtigten dabei sind.

Wird das Verbot zu 1 und 2 übertreten, tritt der § 29 in Kraft, der besagt:

> Mit Haft und mit Geldstrafe bis zu einhundertfünfzig Reichsmark wird bestraft, wer den auf Grund des § 15 oder § 23 Abs. 2, Satz 2 erlassenen Bestimmungen oder den Vorschriften des § 14 Abs. 2, Satz 2 oder des § 16 zuwiderhandelt.
>
> Nach der Bestrafung kann im Wiederholungsfalle die Konzession entzogen werden – gemäß § 12, 2:
>
> Die Erlaubnis kann zurückgenommen werden,
>
> 1. wenn der für die Zurücknahme zuständigen Behörde Tatsachen bekannt werden, welche die Versagung der Erlaubnis nach § 2 Abs. 1 Ziff. 1 oder 2 rechtfertigen.
>
> Der § 2 Abs. 1 lautet:
>
> 1. wenn Tatsachen die Annahme rechtfertigen, daß der Antragsteller die für den Gewerbebetrieb erforderliche Zuverlässigkeit nicht besitzt, insbesondere dem Trunke ergeben ist oder das Gewerbe zur Förderung der Schlemmerei, der Völlerei, des Glücksspiels, der Hehlerei, unlauteren Handelsgeschäfte oder der Unsittlichkeit oder zur Ausbeutung Unerfahrener, Leichtsinniger oder Willensschwacher, zur sittlichen oder gesundheitlichen Schädigung Jugendlicher oder zum Vertriebe gesundheitsschädlicher, verfälschter oder verdorbener Nahrungsmittel oder Genußmittel mißbrauchen wird.

Die Anzeigen sind bei der zuständigen Polizeistelle zu erstatten.

Diese Regelung steht im Widerspruch zu der Auffassung der nationalsozialistischen Gesundheitsführung.

Im Absatz 2 des § 16 können den Jugendlichen Alkohol- und Tabakwaren in Gegenwart der Eltern ausgehändigt werden. Durch die Gegenwart der Eltern oder Erziehungsberechtigten wird die Giftwirkung des Alkohols und Nikotins aber weder vermindert noch aufgehoben. Im Absatz 1 ist das 18. Lebensjahr, das andere Mal im Absatz 2 das 16. Lebensjahr festgesetzt. Mit welcher Begründung?

Richtunggebend für eine Altersfestsetzung kann doch überhaupt nur die biologische Beurteilung sein, und zwar müßte die Frage lauten: „Wann ist die Entwicklung des Menschen annähernd abgeschlossen?" Völlig abgeschlossen ist die Entwicklung eines Menschen ja nie. Im allgemeinen rechnet man mit dem 23. bis 25. Lebensjahr. Als annähernd abgeschlossen könnte man das 20. Lebensjahr bezeichnen; als unterste Grenze ist aber besonders unter Berücksichtigung der spät entwickelten nordischen Rasse das 18. Lebensjahr anzusehen, während das 16. Lebensjahr mitten in die Pubertätszeit hineinfällt. Es ist aber bekannt, daß gerade in dieser Zeit des Wachstums die Giftwirkung von Alkohol und Nikotin besonders schwerwiegend ist.

Diese gesetzliche Regelung bezieht sich lediglich auf die Aushändigung von Alkohol- und Tabakwaren in Gaststätten. Die in der Presse häufig wiederkehrende Behauptung, daß der Verkauf von Tabakwaren an Jugendliche überhaupt verboten ist, trifft nicht zu.

Lediglich in Bremen ist durch Polizeiverordnung ein Rauchverbot für Kinder unter 16 Jahren erlassen. Der § 1 lautet:

> Kindern unter 16 Jahren ist es verboten, Tabak, Zigarren und Zigaretten zu rauchen. Sie selbst oder die zur Aufsicht bestimmten Personen sind dafür verantwortlich, daß das Verbot befolgt wird.
>
> § 2:
>
> Wer der Vorschrift des § 1 zuwiderhandelt, wird mit Geldstrafe bis zu 150 Mark bestraft.

In Mecklenburg besagt eine Polizeiverordnung, daß jugendliche Personen unter 18 Jahren das Rauchen auf öffentlichen Straßen, Wegen und Plätzen sowie in Gast- und Schankwirtschaften und allen sonstigen der Öffentlichkeit zugänglichen Räumen verboten ist. Eltern oder Personen, denen

die Sorge für einen Minderjährigen zusteht, haben die ihrer Obhut unterstehenden Jugendlichen von Zuwiderhandlungen abzuhalten. Gewerbetreibenden wird der Verkauf und die Abgabe von Tabak, Zigaretten und Zigarren an Jugendliche unter 18 Jahren zum unerlaubten Genuß verboten. Zuwiderhandlungen gegen die Polizeiverordnung werden mit Geldstrafen bis zu 150 Mark oder Haftstrafen bedroht.

Seit dem 9. März 1940 ist durch Polizeiverordnung für das gesamte Reichsgebiet das Rauchen Jugendlicher unter 18 Jahren verboten.

In diesen gesetzlichen Regelungen sind überall Ansätze zu einer Bekämpfung des Alkohol- und Nikotinmißbrauchs durch Jugendliche vorhanden. Es ist aber leider bei den Ansätzen geblieben und eine Kompromißlösung entstanden.

Bei der Bekämpfung des Alkohol- und Nikotinmißbrauchs ist es völlig unwesentlich, ob der Jugendliche in Gegenwart des Erziehungsberechtigten, auf öffentlichen oder nichtöffentlichen Plätzen Alkohol und Tabak zu sich nimmt, ob er diesen Alkohol und Tabak in Gaststätten oder im Kleinhandel kauft, oder ob er diese Genußgifte von einem Erwachsenen geschenkt erhält. Die schädliche Wirkung auf den Jugendlichen ist in allen Fällen dieselbe.

Im einzelnen auf die Schädigung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit einzugehen, erübrigt sich. Es sei hier auf das umfassende Werk von *Lickint*, „Tabak und Organismus", verwiesen, im übrigen dürften darüber auch in der Allgemeinheit keine Zweifel mehr vorliegen.

Wenn eine gesetzliche Regelung des Jugendschutzes vor Alkohol und Nikotin erfolgen soll, so müßte sie total und kompromißlos sein und etwa folgende Fassung haben:

I.

Es ist verboten, an Jugendliche bis zum vollendeten 18. Lebensjahre alkoholhaltige Genußmittel in jeglicher Form *auszuhändigen*, sei es in geldlicher oder unentgeltlicher Form als Geschenk.

Das gleiche gilt für Tabakwaren.

Der Genuß von Alkohol und Tabak, ganz gleich in welcher Form, ist Jugendlichen verboten.

II.

Erwachsene, die Alkohol- oder Tabakwaren an Personen geldlich oder unentgeltlich aushändigen wollen, haben sich in Fällen, in denen die Möglichkeit besteht, daß die betreffende Person das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet hat, durch einen polizeilichen Ausweis (Kennkarte, Paß o. ä.) Gewißheit darüber zu verschaffen, ob sie auf Grund des Absatzes I berechtigt sind, den betreffenden Personen Alkohol- und Tabakwaren auszuhändigen.

III.

Bei Übertretung dieser Anordnung, wenn die in Absatz II festgelegten Bestimmungen - sei es durch Versehen, sei es absichtlich - durch die aushändigende Person nicht erfüllt wurden, tritt Bestrafung ein, im Wiederholungsfalle in verstärktem Maße.

Denjenigen Personen, die den Verkauf von Alkohol oder Tabak als Gewerbe ausüben, kann im Wiederholungsfalle die Konzession entzogen werden.

IV.

Der Betrieb von Tabakautomaten verhindert eine Überwachung der Durchführung dieser Anordnung und wird verboten.

Aus all dem bisher Gesagten ergibt sich schon, daß die Bekämpfung des Alkohol- und Tabakgenusses Jugendlicher nicht lediglich beim Jugendlichen einsetzen kann, sondern daß sie gewisse Beziehungen auch zum Erwachsenen hat, und zwar zum Erwachsenen im allgemeinen und zum Erwachsenen in besonderen Stellungen des Lebens, in denen er in Wechselbeziehung zu dem jugendlichen Menschen steht.

Eines sei vorweg klargestellt: Alkohol- und Tabakgenuß haben in vielen Fällen Beziehungen zum Charakter, in vielen, aber nicht in allen. Es wäre falsch, einen Menschen nach e i n e r Eigenschaft zu beurteilen. So gibt es willensschwache Menschen, die auch ohne Alkohol- und Nikotingenuß als Schwächlinge anzusehen sind, zu denen aber die Süchtigkeit als ergänzendes Moment paßt. Andererseits gibt es energische und willensstarke Menschen, die in dem einen Punkt des Nikotingenusses beispielsweise willensschwach sind oder mangels einer

ausreichenden Erkenntnis nicht darauf verzichten wollen. Es wäre völlig falsch und würde zu einer nicht zu verantwortenden Verwirrung in der Seele des Jugendlichen führen, würde man den Alkohol- und Nikotingenuß des Erwachsenen gleichsetzen mit seiner Willensschwäche. Man kann auf der anderen Seite bei anerkannt großen Persönlichkeiten die bewußte Enthaltsamkeit als eine Eigenschaft herausstellen, der jeder Junge und jedes Mädel nacheifern sollte. Es gilt also, dem Jugendlichen nicht das Negative, sondern das Positive vor Augen zu führen.

Unser Führer, der Generalissimus Franco, Mussolini als Staatsmänner, berühmte Sportler, wie Stöck, Schmeling, Geistesgrößen, wie Lagarde, und viele andere sollen in ihrer Haltung und ihren Ansprüchen dem Jugendlichen Vorbild sein, nicht aber irgendein Asket, dessen einziges Verdienst die Enthaltsamkeit von Alkohol- und Nikotingenuß ist.

Die Jugend stellt deswegen auch keine Forderungen an den Erwachsenen, sagen wir einmal, das Rauchen und Trinken zu lassen, aber sie ist unermeßlich dankbar dafür, wenn die Zahl der Vorbilder in ihrem Leben größer und größer wird.

Eine besondere Verantwortung trägt der Erwachsene, wenn er die Stellung eines Erziehers im weitgefaßten Sinne bekleidet, wie z. B. der HJ.-Führer, der Hoheitsträger der Partei, Führer der SA., ᛋᛋ, des NSKK., NSFK., des Reichsarbeitsdienstes, der Offizier, der Lehrer, der Lehrherr, die Eltern, der Hochschullehrer und im besonderen Maße der Arzt. Alle diese Erwachsenen haben von der Bewegung und vom Staat einen erzieherischen Auftrag erhalten. Dieser Auftrag verpflichtet sie, alles zu tun, um die Leistungsfähigkeit und Gesundheit des deutschen Volkes zu steigern. Es wäre ein Widerspruch, wenn sie nicht in ihren Worten und ihren Handlungen Stellung gegen den Alkohol- und Tabakgenuß nehmen würden.

Über den HJ.-Führer und seine Stellung ist schon gesprochen worden.

Der Hitlerjunge und das BDM.-Mädel kommen mit der Partei und ihren Hoheitsträgern oft in enge Berührung und stehen in reger Zusammenarbeit mit ihr. Es ist selbstverständlich, daß nicht nur das sachliche Arbeitserlebnis, sondern auch das Erlebnis der Persönlichkeit Eindrücke im jungen Menschen hinterläßt. Besonders aber auch die Gestaltung des Dienstes,

die Kameradschaftsabende der Partei werden dem jungen Menschen als Vorbild vor Augen stehen. Es ist daher auch zu begrüßen, daß bei den Veranstaltungen der Partei - besonders bei den Pflichtveranstaltungen - das Rauchen untersagt ist, und daß ausreichend alkoholfreie Getränke zur Verfügung stehen.

Dasselbe gilt für die Führer der SA., SS, des NSKK., NSFK., im besonderen Maße aber für den Arbeitsdienst und die Wehrmacht. Bei der letzteren leben die jungen Menschen, unter ihnen auch die zukünftigen HJ.-Führer, längere Zeit als kasernierter Truppenteil und können naturgemäß dort auch stärkste Eindrücke für ihre persönliche Lebensführung und ihren Charakter empfangen. Es ist daher zu begrüßen, daß von seiten der Wehrmacht entsprechende Erlasse betreffs des Tabak- und Alkoholgenusses ergangen sind, und daß dieser Frage eine erhöhte Aufmerksamkeit gewidmet wird. Ist doch nicht nur die Volksgesundheit, sondern auch die Wehrfähigkeit und Arbeitskraft ganz besonders durch den übertriebenen Alkohol- und Tabakgenuß bedroht.

So schreibt im Jahre 1918 der Leutnant Colonel Stoney Archer im „Journal of the Royal army-medical corps-“, daß sich Tausende von Offizieren und Mannschaften in Hospitälern und bei Truppenteilen lediglich infolge ihrer Nikotinschädigung befänden, anstatt an der Front zu stehen.

Man sprach in England, wenn ein Soldat wegen Tabakgenusses herzkrank war, im gleichen Sinne von einem „Soldatenherzen" oder „tobacco-heart“.

Der französische Arzt Blanchet gibt an, daß er die meisten Krankheiten der Soldaten auf Nikotingenuß zurückführe.

Aus dem schwedischen Schrifttum sind Scharfschießversuche des Leutnants Bengt Boy, Karlskrona, bekannt. Die Versuche ergaben, daß beim Dauerschießen (200 Schüsse) ohne Alkohol 359,5 Punkte, nach 24 g Alkoholgenuß (soviel wie 2 bis 3 Glas Bier) nur 277,5 Punkte erzielt wurden.

Der Heeressanitätsinspekteur, Generaloberstabsarzt Prof. Dr. Waldmann, schreibt im Heft 11, Jahrgang 30, des „Jungen Deutschland":

„Schließlich muß auch Auswüchsen entgegengetreten werden, wie Zigaretten- und Alkoholmißbrauch oder Herumstreunen mit lockeren Mädchen. Alles das sind Nervengifte, die die Spannkraft des jugendlichen Körpers lähmen."

In der „Gesundheitsführung", Heft 1, Oktober 1939, gibt er der Hoffnung Ausdruck, daß die Wünsche der Wehrmacht in dieser (gesundheitlicher - Anm. d. Verf.) Hinsicht der Erfüllung entgegengehen.

Der Präsident des Reichsgesundheitsamtes, Prof. Dr. Reiter, schreibt im Sonderdruck des Reichsgesundheitsblattes 1937, Heft 45:

„Ohne die gesundheitlichen Gefahren des Tabakmißbrauchs zu überschätzen, die heute kein einsichtiger Mensch mehr leugnen kann, muß gefordert werden, daß die Jugend, die den Tabak weder als ‚Beruhigungs-' oder ‚Anregungs'-Mittel, noch zur ‚Bereicherung ihres Genußlebens' benötigt, zu Nichtrauchern erzogen wird. Zeigen wollen wir der Jugend, daß Rauchen kein Zeichen der Männlichkeit, häufig dagegen ein Zeichen mangelnder Energie, mangelnder Selbständigkeit des Denkens ist. Jugenderzieher und Lehrer sollten durch ihre eigene Lebensführung das Beispiel geben, das sie durch schöne Worte, durch phrasenreiche Redereien nie zu geben imstande sind!

Auch den erwachsenen Männern sollte immer mehr das Bewußtsein eingehen, daß ihre erste Pflicht ist, sich gesundzuerhalten für ihre Familie, für Volk und Staat!"

All diese Wünsche und Hoffnungen verpflichten beide, Erwachsene und Jugendliche, zu gemeinsamem Kampf gegen die Genußgifte.

Eine besonders eindringliche Forderung ergibt sich für den Lehrer, sei es in Volksschule, Fachschule, höherer Schule oder Hochschule, im Unterricht den Fragen des Alkohol- und Nikotingenusses einen entsprechend breiten Raum einzuräumen.

Besonders der Arzt als Hochschullehrer muß sich dieser Frage in Zukunft in größerem Umfange zuwenden. Es gibt kein Gebiet der Medizin, das nicht mit dem Alkohol- und Nikotingenuß in enger Berührung steht, auf dem nicht durch Alkohol- und Nikotingenuß schwere Schädigungen der Leistungsfähigkeit oder der Gesundheit hervorgerufen werden können. Es muß heute als ein bedauernswerter Mangel angesehen werden, wenn ein Hochschullehrer nicht mindestens ein-

mal während eines Semesters auf diese Fragen allgemein oder an Hand eines Sonderfalles eingeht. Ganz besonders aber der Chirurg, Internist, Pharmakologe, Psychiater und Hygieniker haben auf ihren Fachgebieten die Möglichkeit, die Autorität ihrer Persönlichkeit als Hochschullehrer und die Autorität der Wissenschaft in den Dienst der Gesundheitsführung einzusetzen, indem sie die zukünftigen Ärzte in eindrucksvoller Form über die Folgen des Alkohol- und Nikotingenusses belehren.

Eine ganz klare Einstellung erwartet der Jugendliche vom Arzt als Gesundheitsführer. Wenn es der Arzt nicht fertigbringen kann, für sich persönlich die Konsequenzen, die sein Beruf als Gesundheitsführer ihm auferlegt, zu ziehen, so verlangt der Jugendliche vor allem die oben geschilderte ehrliche Stellungnahme des Erwachsenen. Es darf aber nicht sein, daß man vom Jugendlichen hört, daß der eine Arzt gesagt habe, hie und da seien Rauchen und Alkoholgenuß bestimmt nicht schädlich, daß er bei Krankheiten, die durch Alkohol- und Nikotingenuß entstehen oder verschlimmert werden, überhaupt nicht ein Verbot des Alkohol- und Nikotingenusses ausgesprochen hat, daß er vielleicht gar in der Sprechstunde und bei der Untersuchung geraucht hat und überhaupt jede Äußerung, die Alkohol- und Tabakgenuß als etwas Gesundheitsschädliches hinstellen könnte, vermied.

Eine derartige Haltung ist nicht zu vereinbaren mit dem Verantwortungsbewußtsein, das man vom Arzt verlangen muß. Darüber hinaus muß gerade vom Arzt ein aktiver Einsatz in der Aufklärung verlangt werden *und von der jüngeren Ärztegeneration der Verzicht auf den Tabakgenuß und auf den gewohnheitsmäßigen Alkoholgenuß.*

Erfreulich ist der Widerhall, den die Parole des Reichsjugendführers bei den Gebietsärzten der HJ. auf der letzten Gebietsärztetagung gefunden hat, die, mit keiner Ausnahme, sich selber der Forderung des Reichsjugendführers unterstellten.

Das Aufgabengebiet, das die Gesundheitsführung eines Volkes umschließt, ist nicht in Monaten und nicht in Jahren zu erreichen, es ist ein Ziel, das Jahrzehnte erfordert, ein Ziel, dem sich immer wieder Schwierigkeiten und Hemmungen in den Weg stellen werden. *Es ist aber ein Ziel, das ge-*

schafft werden kann und das erreicht werden wird, nämlich dann, wenn sich dafür nicht weltfremde Asketen, sondern kampfgewohnte Nationalsozialisten mit einem nüchternen Sinn für die Wirklichkeit und einem unabänderlichen Willen einsetzen.

Reifezeit

Von der Geburt des Kindes an bis zur Reifezeit vollzieht sich die Entwicklung des jungen Menschen unter der Bestimmung, sich nach und nach in die menschliche Gemeinschaft einzugliedern. Die erste Gemeinschaft, die der junge Mensch unbewußt und bewußt erlebt, ist die Familie. Ihr folgt als nächstgrößere Gemeinschaft der Spielkreis anderer Kinder, dann Schule, Staatsjugend, Lehre, Arbeitsdienst, Wehrmacht. Mit der Erfüllung der Jugenddienstpflicht, der Arbeitsdienstpflicht und der soldatischen Dienstpflicht tritt der junge Mensch als gleichberechtigter Erwachsener in die Gemeinschaft des Volkes ein.

Das Mädchen dient in der Staatsjugend, im Pflichtjahr oder im Arbeitsdienst, um später die Erfüllung ihrer höchsten Berufung als Frau eines gesunden Mannes und Mutter vieler gesunder Kinder zu finden.

Der Einfluß der Familie kann in vielem entscheidend für die spätere Stellung des Menschen zur Gemeinschaft sein. Gerechtigkeit, Ordnung, körperliche und seelische Sauberkeit der Eltern müssen schon vom ersten Lebenstage an über dem Kinde stehen. Die Erziehung muß eine Führung des Kindes zur Gemeinschaft unter Beachtung der biologischen Gesetze der Entwicklung des Kindes sein.

Diesen Anforderungen kann nur die biologische Familie gerecht werden, d. h. die kinderreiche Familie. Die Familie mit einem, zwei, ja oft noch mit nur drei Kindern ist keine ideale Erziehungsgemeinschaft für das Kind. In der kinderreichen Familie dagegen erlebt jedes Kind die erste Lebensgemeinschaft

in der eindringlichsten und schönsten Form, vorausgesetzt, daß die Ehe der Eltern und das Familienleben harmonisch verläuft. Das Einzelkind ist gefährdet, am meisten durch die übergroße Liebe der Eltern und durch den Mangel an unbewußter Erziehung durch die Geschwister. Es gehört ein großes Geschick dazu, diesen Mangel bei der Erziehung eines Einzelkindes auszugleichen. Die Forderung nach der kinderreichen Familie ist deshalb nicht nur berechtigt aus volkspolitischen Gründen, sondern auch wegen ihrer Bedeutung für eine harmonische seelische Entwicklung der jungen Generation.

Der Konflikt der kleinen Persönlichkeit des Kindes mit der Gemeinschaft, das Gefühl für die Gemeinschaft und die Unterordnung unter ein höheres Gemeinwohl können schon frühzeitig beginnen; unbewußt schon im Säuglingsalter, bewußt nach Beendigung des ersten Lebensjahres, deutlich mit dem Erwachen des Ich-Bewußtseins im dritten bis fünften Lebensjahr.

Mit dem Beginn des Pimpfenalters ist die Gewöhnung an die Schule meist beendet, und im Lebensabschnitt der Vorpubertät ist der Junge und das Mädel glücklich und froh als Mitglied der großen Gemeinschaft der Jugend.

Mit dem Beginn der Reifezeit im 13. bis 14. Lebensjahre beim Jungen - beim Mädchen im 12. Lebensjahr - entsteht die stärkste Auseinandersetzung des Ichs mit der Umgebung, mit Eltern, Familie, Schule, Führung und Staat. Diese Auseinandersetzung kann sich auf allen Gebieten des geistig-seelischen Lebens vollziehen und liegt in einer Zeit der Aufgeschlossenheit, der größten Hingabe an das Leben, des Wissensdranges, der Begeisterung, die allerdings auch begleitet sein kann von ebenso großen Rückschlägen, Verzweiflungsausbrüchen und trübseligen Stimmungen. Von einem gesunden Jungen und Mädel werden diese trüben Stimmungen überwunden. Für den in seiner Erbanlage seelisch Belasteten allerdings kann gerade die Zeit der Reife zum Ausbruch einer seelischen Krankheit führen. Er kann zum Einsiedler werden, fixe Ideen können sich entwickeln. Kriminelle Vergehen ereignen sich am häufigsten in diesem Lebensalter.

Dem Erzieher gibt dieses Lebensalter viele Fragen auf, die er beantworten muß, um hier wirklich dem jungen Menschen

Führer zu sein. In keinem anderen Lebensabschnitt hat der Jugendliche die Führung nötiger und verlangt er so nach ihr wie gerade in der Reifezeit.

Verstärkt wird der Sturm und Drang dieser Zeit durch das Auftreten eines neuen Triebes, der mit ungeahnter Stärke den jungen Menschen überfällt, und mit dem er irgendwie fertig werden muß. Das ist der Fortpflanzungstrieb. Bei der Auseinandersetzung mit dem Fortpflanzungstrieb ergeben sich Fragen für den Erzieher, die gemeinhin die vielfältigsten Antworten finden und die dem Erzieher viele Schwierigkeiten machen. Grundsätzlich können auch diese Fragen nur vom biologischen Standpunkt aus betrachtet werden.

Was ist ein Trieb?

Ein innerer und ununterdrückbarer Drang mit dem Bestreben, diesem Drang bis zur Befriedigung nachzugeben.

Man kann zwei Arten von Trieben unterscheiden. Triebe zur Erhaltung des Einzelmenschen, das sind Hunger, Durst, Schlaf, gemeinhin Selbsterhaltungstriebe genannt. Die andere Triebart ist der Fortpflanzungs- und der Muttertrieb, der bei Tier und Mensch bis zur Selbstaufopferung gehen kann und der Erhaltung der Art dient.

Ist ein Trieb nun eine schlechte Eigenschaft des Menschen?

Jahrhundertelang hat die christliche Religion versucht, dem Menschen diese falsche Erkenntnis einzureden: Alle Triebe sind sündig, das ganze Leben ist eine Sünde, das Leben ist ein Jammertal, die Zeugung neuen Lebens ist eine Sünde, ja, man hat sich nicht gescheut, von einer „unbefleckten Empfängnis" der Mutter Gottes durch den Heiligen Geist zu predigen.

Wo bliebe aber das Leben, das doch sicher von Gott gewollt ist, denn sonst würde es ja nicht bestehen, wenn diese Triebe wirklich unterdrückt werden könnten? Daß sie nicht unterdrückt werden können, das zeigen ja die Menschen, die heute leben. Aber welch ein vermessener und verirrter menschlicher Wahnwitz liegt in dem Versuch, die Gesetze der Natur zu unterdrücken! Das Geschöpf will größer sein als der Schöpfer. Spricht hieraus nicht eine wahrhaft abgrundtiefe Verachtung des Schöpfers aller Dinge? Darin liegt eine seelische Irreführung der Menschen, der sie einen großen Teil ihrer seelischen Krankheiten zu verdanken haben.

Alles Leben ist gottgegeben und alle Triebe, die der Erhaltung dieses Lebens dienen, sind frei von der Sünde.

Unrecht ist lediglich all das, was sich gegen die göttlichen Naturgesetze, gegen die Gemeinschaft und gegen die Ehre richtet.

Das ist eine Weltanschauung und Sitte, die jedem jungen Menschen Wegweiser sein kann und ihn von allem Ballast und seelischen Verwirrungen befreit. Es muß ein Sittengesetz über den Menschen stehen, aber dieses Sittengesetz muß tief begründet liegen in den ewigen Naturgesetzen. Alles, was menschliche Ideologen an gesellschaftlicher Moral angesammelt haben, und was nicht auf diesen ewigen Gesetzen fußt, führt zur Verlogenheit und damit zum Konflikt und zur Auflehnung gegen die Gemeinschaft bei allen aufrechten Menschen.

Ehrlichkeit, Ordnung, Sauberkeit, Wahrheitsliebe, Achtung, Aufrichtigkeit, Mut, Einsatzbereitschaft - das sind Forderungen, die auf der rassischen Veranlagung des deutschen Volkes beruhen. Die Erziehung zu dieser Sitte ist eine vornehme und vordringliche Aufgabe des Erziehers, und sie soll so früh wie möglich beginnen.

Gleichzeitig aber soll die Befreiung von der falschen und verlogenen Moral vergangener Zeiten einsetzen!

Der Fortpflanzungstrieb ist keine „unmoralische" Angelegenheit, keine Sünde, sondern ein lebensnotwendiger gesunder Trieb.

Wie aber soll der junge Mensch nun mit diesem gewaltigen Trieb fertig werden?

Besonders den Jungen überfällt er oft in einer Stärke, die ihn ratlos macht. Einerseits drängt es ihn zu dem anderen Geschlecht, andererseits empfindet er eine Angst davor, die er oft unter einer flegelhaften Ablehnung tarnt. Das Mädchen zeigt diese Ablehnung mehr im Gewande der Sprödigkeit. „Woher kommt dieser Drang, was soll ich tun, was ist richtig, was ist falsch, was ist sündig?" - das sind immer die Fragen, die den jungen Menschen bestürmen und die ihn gelegentlich bis zur Verzweiflung bedrängen.

Die Eltern versagen in der Beantwortung dieser Fragen, die Schule gleichfalls. - Wer beantwortet sie dann? - Entweder

Meyers Konversationslexikon oder mehr oder weniger „gute Freunde". Und wie erfolgt die Antwort? Meist so, daß sie den Trieb in eine schwüle und mysteriöse Richtung lenkt.

Es ist nicht damit getan, daß der Erwachsene nun die verschiedenen Möglichkeiten, diesen Trieb zu befriedigen, verpönt oder mit irgendwelchen abwegigen Ausdrücken belegt, sondern hier muß wie in allen Fragen klar und offen Stellung genommen werden.

Wie soll der junge Mensch dem Trieb gegenübertreten? Es handelt sich - das sei hier vorweggenommen - mehr um den Jungen, weniger um das Mädchen, da der Junge in seiner Bestimmung der aktivere Teil ist, während die Entwicklung des Mädchens doch mehr in gemäßigten Grenzen verläuft und erst der Trieb geweckt werden muß, ehe er völlig zur Entfaltung kommt.

Eine Befriedigung durch den Geschlechtsverkehr will der Jugendliche in den meisten Fällen nicht. Eine derartige Lösung wäre außerdem vorzeitig und unnatürlich. Darauf wird an anderer Stelle noch näher eingegangen. Es muß in diesem Zusammenhang zur Frage der Selbstbefriedigung (Onanie) und der gleichgeschlechtlichen Verirrungen (Homosexualität) Stellung genommen werden. In zahlreichen Erörterungen hat sich die Erzieherschaft mit diesen Fragen beschäftigt, insbesondere mit der Frage der Onanie. Man hat dem Jugendlichen das Schreckgespenst der Krankheit, des Rückenmarkleidens vor Augen gehalten und hat dadurch vielleicht erst *die Onanie* zu dem Übel werden lassen, das sie sein kann. Das Übelste daran ist bestimmt die seelische Sackgasse, in die der Jugendliche getrieben wird, das drückende Bewußtsein, irgend etwas getan zu haben, was nicht richtig ist, was Krankheit und Leiden hervorrufen kann. Das alles beeinflußt seine Haltung und sein Aussehen.

Muß nun die Onanie immer Krankheit verursachen? Diese Frage kann mit „nein" beantwortet werden, vorausgesetzt, daß die Onanie nicht in übermäßigem Maße ausgeübt wird. Selbstverständlich ist die Entwicklung eines Menschen, der frei von diesem Zwang bleibt, gesünder. Die Erfahrung lehrt aber, daß der größte Teil der Jugendlichen - die Zahlen schwanken darüber, bei den Jungen etwa 70 bis 90 Prozent, bei den Mädchen etwa 30 bis 40 Prozent - einmal onaniert hat.



Hinein . . . !



Vor dem Essen

Eine anschauliche wahre Begebenheit ereignete sich in der Vorlesung des bekannten Professor K r a e p e l i n. Kraepelin sagte einmal, als er über diese Fragen sprach: „Meine Damen und Herren, mehr oder weniger sind wir alle Onanisten." Daraufhin ein Riesenscharren. Ohne sich stören zu lassen, fährt Kraepelin fort: „Diejenigen von Ihnen, die jetzt scharren, sind es heute noch." - Betretenes Schweigen. - Kraepelin schien nicht unrecht zu haben.

Es hat also gar keinen Zweck, eine Vogel-Strauß-Politik zu treiben, sondern man muß diese Tatsache zumindest zur Kenntnis nehmen und in Rechnung stellen. Schäden gesundheitlicher Art können durch ü b e r m ä ß i g e Onanie entstehen, und zwar, wie durch jede Überanstrengung, in Form von Übermüdung, nervöser Gereiztheit, verminderter Konzentrationsfähigkeit, Herzstörungen. Oft findet sich allerdings auch die übertriebene Onanie auf der Grundlage einer neuropathischen Konstitution. Ist nun die Onanie eine unnatürliche Handlung? Diese Frage ist schwieriger zu behandeln. Ein Blick in das Tierleben läßt sie verneinen. Andererseits führt sie zur Befriedigung eines Triebes in einer Art, wie sie eigentlich nicht vorgesehen ist.

Der Fortpflanzungstrieb dient ja in erster Linie rein körperlich der Erzeugung eines neuen Menschen. Aber auch seelisch ist er eine schöpferische Handlung und für den Menschen vollzieht sich dieses seelisch-schöpferische Erlebnis öfter als die körperliche Zeugung. Das wesentlichste seelische Erlebnis bei der Erfüllung des Fortpflanzungstriebes ist das Bekenntnis zur kleinsten Gemeinschaft, zur Zweisamkeit, dem überwältigenden Gefühl der alle Schranken überstürmenden Gemeinschaft, die ihren äußerlichen körperlich höchsten Ausdruck eben in der Befriedigung dieses starken Lebenstriebes findet.

Die Gefahr der Onanie neben der körperlichen Schädigung durch die Übertreibung liegt vor allen Dingen - wenn man das seelische Erlebnis bei der natürlichen Befriedigung berücksichtigt - in dem Zwang zur Einsamkeit, zur Selbstbefriedigung, in der Abkehr von der Gemeinschaft. Diese Abkehr von der Gemeinschaft wird nun noch verstärkt durch den schlechten Erzieher, der mit den Begriffen der Sünde, der Krankheit, dem Laster, der Unanständigkeit nun den jungen Menschen restlos

von sich und aus der Gemeinschaft stößt. Die Gefahr der Abkehr von der Gemeinschaft ist sicher der größte Schaden, den die Onanie anrichtet.

Abschließend kann folgendes festgestellt werden: Die Onanie wird heute noch im ganzen betrachtet als eine auf Grund der heutigen menschlichen Gesellschaft notwendige Übergangslösung eines starken Triebes angesehen, wenn sie nicht übertrieben wird, d. h. – um eine Zahl zu nennen – wenn sie nicht öfter als zweimal im Monat ausgeübt wird. Damit ist nicht gesagt, daß diese Lösung einfach für alle Zeiten als gegeben hingenommen werden soll. Bestimmt wird durch eine natürliche Lebensführung und Gesundheitsführung der Einbruch auch in diese Gewohnheit gelingen. Keinesfalls aber soll die Selbstbefriedigung als eine Sünde oder ein Laster bezeichnet werden. Schärfer könnte man sie vielleicht beim Mädchen verurteilen, das von dem Fortpflanzungstrieb erst dann in ganzer Stärke gepackt ist, wenn er durch den Mann geweckt worden ist.

Wie hat sich der Erzieher zur Frage der Onanie zu verhalten?

Sie sollte nicht als Einzelfrage behandelt werden, sondern sie ist eng verknüpft mit der Grundfrage: „Wie beantworte ich dem Kinde und dem Jugendlichen die Frage nach dem Werden des Lebens?" Unbedingt notwendig ist die Aufklärung durch den Arzt oder durch den Erzieher über die Entstehung des Lebens und über die oben geschilderten Zusammenhänge zwischen Erhaltung der Art, Fortpflanzungstrieb und Onanie.

Das Märchen vom Klapperstorch ist geeignet, das Vertrauen des Kindes zum Erwachsenen zu erschüttern, wenn es später von anderer Seite wegen seines Glaubens an dieses Märchen von seinen „aufgeklärten" Spielkameraden verspottet wird. Man kann im frühen Alter, schon dem Kinde, wenn es erstmalig danach fragt, sagen, daß ein neuer Mensch und auch es selbst dadurch entsteht, daß sich seine Eltern lieben und daß es im Leib der Mutter aufwächst. Das Kind empfindet diese Erkenntnis, daß es selber bei der Mutter, die es liebt, aufgewachsen ist, als ein freudiges Erlebnis und keinesfalls als irgend etwas Unnatürliches, so daß man auf andere Märchen getrost verzichten kann.

Voraussetzung für diese Erziehungsarbeit ist die Beseitigung

der falschen Scham und des künstlich gezüchteten Mysteriums über alle Dinge, die irgendwie mit dem Geschlechtsleben zu tun haben. Es ist ja schon beinahe verpönt, ganz sachliche Worte, wie „geschlechtlich", „schwanger", „Kinder kriegen" in den Mund zu nehmen. Es muß immer wieder betont werden, daß diese Scham falsch ist, und daß eher etwas zu brutal als zu taktvoll diese Hemmungen beseitigt werden müssen. Warum soll man nicht in Gesellschaft sagen, daß eine Frau beispielsweise ein Kind erwartet oder daß sie schwanger ist. Das ist ein Vorgang, dem jeder von uns sein Leben verdankt und der bestimmt nichts Unreines an sich hat. Neben dieser äußeren Einstellung muß auch die innere Einstellung natürlicher, sauberer und unverkrampft werden. Die meisten Menschen sind, was ihre Stellungnahme zum Geschlechtsleben anbelangt, irgendwie verkrampft, unehrlich, verlogen und wagen es nicht, sich dagegen aufzulehnen. Die Art, wie wir gezeugt werden, wie wir geboren werden, kann ja gar nicht schlecht oder sündig sein, dann wäre ja die ganze Welt ein Sündenpfuhl, vom lieben Gott angefangen, denn er hat ja diese Welt geschaffen. - Und sie ist auch nicht schlecht. Schlecht ist höchstens der Mensch, der in häßlicher Form davon redet. Schlecht sind vor allen Dingen die, deren unterdrückte Geilheit sich austoben muß in schmutzigen Zoten, im Ausleben und in der Registrierung möglichst vieler sogenannter „Erlebnisse". Mit denen wollen wir nichts zu tun haben! Das sind wahrhaftig Schweine, die ausgerottet werden müssen. Zurück wollen wir kommen zu der Einstellung unserer Vorfahren, der Germanen, wie sie uns Reichsbauernführer Darré schildert:

„Die Nordische Rasse kennt dort, wo sie in ihrer Ursprünglichkeit auftritt, nirgends eine Bewertung des Geschlechtsaktes als solchem. Sie setzt weder beim Manne voraus, daß er auf geschlechtlichem Gebiete enthaltsam lebt, noch fordert sie vom Weibe eine Sittlichkeit in unserem heutigen Sinne. Das Geschlechtsleben von Mann und Frau ist für die Nordische Rasse ein Teil der natürlichen Lebensäußerung und wird daher so öffentlich behandelt wie Essen und Schlafen. Wenn man die Überlieferungen darüber durchliest, so muten sie, trotz mancher Unbegreiflichkeiten für unsere jetzige Denkweise, doch immer klar, hell und sauber an. Niemals tritt uns jene schmutzig-trübe Phantasie des Orients entgegen, die sich im Breittreten erotischer Gefühle und Gefühlchen sowie in der Schlammsuhle der Zote offenbar so recht behag-

lich zu Hause fühlt. Nein, offen und wahr ist das Liebesleben der Nordischen Rasse gewesen; unsittlich war nur, was dem Rassenerbe zuwiderlief.

Das einzige, was wir aus der nordischen Frühgeschichte in dieser Beziehung mit einiger Sicherheit festzustellen vermögen, ist die Forderung an den Jüngling, sich bis zur endgültigen Mannwerdung des geschlechtlichen Verkehrs zu enthalten. Man erzog offenbar die Jugend ganz bewußt dazu, einen Körper als lebendiges Ganzes beurteilen zu lernen. Da man aber einen Körper nur durch Anleitung und fortwährende Übung am lebendigen Einzelwesen im Laufe der Zeit zu beurteilen lernt, so sorgte die Nordische Rasse grundsätzlich dafür, daß die Menschen sich so kennenlernen konnten, wie sie Gott geschaffen hatte. Dies galt nicht nur für die einzelnen Geschlechter untereinander, sondern betraf auch die Beurteilungsschulung im Hinblick auf das andere Geschlecht. Von den Germanen wissen wir zum Beispiel, daß die Mädchen angehalten wurden, bei den Kampfspielen der Jünglinge Lob und Tadel auszuteilen. Da alle diese Kampfspiele nackt ausgeführt wurden, hat diese Überlieferung nur einen Sinn, wenn man sie mit einer Körperbeurteilung in Verbindung bringt. Die Nordische Rasse hat niemals Verheimlichungen irgendwelcher Art geschätzt, auf keinem Gebiet, und sie hat sehr genau gewußt, warum sie ihre Jugend dazu erzog, sich an den Anblick des nackten Körpers zu gewöhnen. Sie hat gegebenenfalls durch andere Maßnahmen dafür gesorgt, daß aus einem unbefangenen Kennenlernen der Geschlechter kein Unheil entstand."

Der raffiniert halb bekleidete Körper wirkt viel aufreizender als der Anblick des nackten Menschen. Es ist an sich nicht einzusehen, warum das Luft- und Wasserbad in unbekleidetem Zustand in Deutschland so in Mißkredit gekommen ist. Die Ursache dafür liegt sicher vor allen Dingen in konfessionellen Bestrebungen, andererseits in überzüchteten Moralinkomplexen und in der Art, wie sie von Kommune und Marxisten vor der Machtübernahme durchgeführt wurden. Es gibt nichts Saubereres und Schöneres als einen wohlgebildeten männlichen oder weiblichen nackten Körper, dem man die Pflege und Übung ansieht. Wer wird beim Anblick einer Plastik von Kolbe oder Klimsch wohl zu irgend welchen schlechten Gedanken oder unnatürlichen Gefühlen angeregt! Wohl doch nur die wenigsten. Die meisten Menschen und besonders die jungen Menschen empfinden dabei das Erlebnis der Schönheit, Anmut und Kraft in einer hohen Vollendung.

Es ist wahrscheinlich, daß mit dem Augenblick, in dem der

nackte Körper nicht mehr für „unanständig" gilt, sogar ein großer Teil von Komplexen, übersteigerten Reizen und daraus entstehenden unnatürlichen Handlungen vernichtet wird. Das Gefährliche, Anreizende, das Ungesunde, Übersteigerte ist genau wie auf seelischem so auch auf körperlichem Gebiet immer das „Mysterium", das angedeutete „Geheimnis". Es schafft die Gewitterstimmung der Schwüle, gibt der ungesunden Phantasie den Nährboden und zwingt schließlich durch die Gewalt dieser unnatürlich gesteigerten Vorstellungen zu einer meist auch unnatürlichen Entladung. Diese Vorstellungen und Gefühle haben nichts mit der gesunden Sinnlichkeit und mit der natürlichen geschlechtlichen Freude zu tun, sondern sie sind übersteigert und verzerrt.

In dem Augenblick, wo jeder Mensch sich nackt und unverhüllt zeigt, wo nichts verborgen bleibt, was der Phantasie Raum geben kann, ist mit einem Schlag diesem gesamten Vorstellungskreis der Boden entzogen. Alle die kleinen „Genießer", die in der humoristischen Darstellung so ergötzlich geschildert werden als die meist älteren Herren, die durch das Astloch in die Badeanstalten gucken, um sich dort eine Anregung zu holen, alle die stillen Genießer pornographischer Photographien, hätten vielleicht gar keinen Anreiz mehr in dem Augenblick, wo der nackte Körper am Badestrand etwas Alltägliches ist. Erst das Seltene wird zum Gegenstand übersteigerter Einbildungskraft. Der menschliche Körper ist aber an sich nichts Seltenes. Erst der „verkrampfte" Mensch hat ihn im unbekleideten Zustand zu etwas Seltenem gemacht, und wieviel hat der Mensch sich dadurch genommen! Welch schönes Erlebnis, nackt an einem See zu stehen, nackt zu schwimmen oder auf einem Berg den Körper Luft, Wind und Sonne auszusetzen!

„Der Mensch ohne Hülle ist doch eigentlich erst der Mensch." (Goethe)

Warum sollen ausgerechnet die gesunden, sauberen, kräftigen und schönen Menschen auf dieses natürliche, selbstverständliche Erlebnis verzichten. Vielleicht um einiger verkrampfter Sittlichkeitsapostel oder aufgegeilter Narren willen, oder vielleicht denjenigen zuliebe, die es bisher nicht für nötig gehalten haben, ihren Körper zu pflegen, so daß sie sich schämen müssen, ihn unbekleidet zu zeigen?

Nein, die Erziehung zur Gesundheit muß gerade auf diesem Gebiete einsetzen. Der Anblick des nackten Körpers hat eine große erzieherische Kraft. Er bewahrt vor einer falschen Bewertung des Menschen und zwingt diejenigen, die guten Willens sind, endgültig dazu, ihren Körper zu pflegen und zu ertüchtigen.

Gewiß wäre in der ersten Zeit eine nicht zu unterschätzende Hemmung bei vielen, auch natürlichen und wertvollen Menschen zu überwinden. Die falsche Erziehung vergangener Jahrhunderte würde sich dann geltend machen. Es dauert aber meist nur ganz kurze Zeit, dann gehört auch dies zum Alltäglichen; das wird immer wieder von denjenigen gesagt, die - besonders in den nordischen Ländern - zwangsläufig in einer Badeanstalt nackt gebadet haben, weil sie, wie es auch natürlich ist, mit einer Badehose als Menschen aufgefallen wären, die anscheinend irgend etwas, was nicht in Ordnung ist, zu verbergen haben. „Es ist auf den ersten Augenblick" - so wird berichtet - „etwas eigenartig, wenn man in ein Bad tritt, wo nur unbekleidete Männer herumlaufen. Unwillkürlich, ohne daß man es zeigen will, wendet sich die Aufmerksamkeit in den ersten Minuten immer den Stellen zu, die sonst bekleidet sind. Nach einer Viertelstunde aber schon und ganz sicher am nächsten Tag ist das Nacktbaden in einer derartigen Badeanstalt nichts Außergewöhnliches mehr und wird als entspannend, erfrischend und völlig natürlich empfunden."

Es ist sicher, daß das deutsche Volk für eine derartige Auffassung heute noch nicht reif ist. Es muß aber herausgestellt werden, daß es eine Erziehungsaufgabe ist, es nach und nach so weit zu bringen. Diese Erziehungsaufgabe liegt besonders bei der Jugend. Sie muß in einzelnen Abschnitten erfolgen. So sollte z. B. auf Fahrt, in Lagern, in Lehrgängen von Jungen und Mädeln, zuerst bei den zehn- bis zwölfjährigen einmal für einige Jahre nach Geschlechtern getrennt, nackt gebadet werden. Bis zu diesem Alter könnte überhaupt nackt gebadet werden, da bewußte sexuelle Regungen noch nicht auftreten. Das Kind würde dann von selbst in eine natürliche Haltung hineinwachsen. Die Öffentlichkeit müßte darauf hingewiesen werden, daß daran kein Anstoß zu nehmen ist.

Der Aufenthalt in geschlossenen Badeanstalten bestimmter

Art, besonders in der Sauna, wo eine straffe Führung des Badebetriebes vorhanden ist und die Geschlechter getrennt sind, könnte gleichfalls unbekleidet erfolgen.

Das Nacktbaden Erwachsener müßte erst nach einer bestimmten Auslese und auch nur auf bestimmtem Gelände erfolgen, so daß irgendwie schmutzig veranlagte Menschen ausgeschaltet werden. Vielleicht wäre es möglich, hier den guten Vereinen für die Nacktkultur durch eine besondere Förderung und eine Einflußnahme in der Führung den Weg zu ebnen.

Es ist sicher, daß auch geschlechtlichen Verirrungen in der Jugend durch diese Erziehung zum selbstverständlichen Anblick des nackten Körpers der Boden entzogen wird. Natürlich muß bei allen diesen Anfängen eine straffe, in sittlicher Beziehung einwandfreie Führung vorhanden sein. In Gegenden oder Einheiten, die durch das Auftreten von Fällen geschlechtlicher Verirrungen bekannt sind, muß eine derartige Erziehung besonders vorsichtig erfolgen.

Nach einiger Zeit, vielleicht in 50 bis 100 Jahren, müßte bei einer planmäßigen Erziehungsarbeit des gesamten Volkes, besonders der Jugend, auch das deutsche Volk so weit sein, daß es in der Lage ist, den Anblick des nackten Körpers nicht nur zu ertragen, sondern ihn als natürlich und selbstverständlich zu empfinden und den Anblick eines mit einer Badehose bekleideten Menschen genau so komisch zu empfinden, wie rückblickend Badeanzüge und Badekarren etwa des Jahres 1890.

Dieselbe Reinigung und Überführung zu einer natürlichen Einstellung, wie sie auf dem seelischen Gebiet gefördert ist, muß auch auf dem körperlichen erreicht werden. Durch eine derartige, vom Positiven ausgehende Erziehung wird es auch leichter sein, gegen die schmutzigen Phantasieprodukte und gegen die Erniedrigung der wertvollsten Empfindungen im Leben des Menschen Stellung zu nehmen.

Der ganze Unrat von Zote, sog. „Gesellschaftswitz" und Sauerei, die schlechte, schwüle Aktphotographie in billigen Magazinen, all das muß ausgemistet werden. Unser Volk muß in seinem geistig-seelisch-körperlichen Geschlechtsleben wieder natürlich und froh werden.

Der Führer gibt uns in „Mein Kampf" auch darin Richtlinien:

„Unser gesamtes öffentliches Leben gleicht heute einem Treibhaus sexueller Vorstellungen und Reize.... Daß dies für die Jugend zu außerordentlich schweren Schädigungen führen muß, ist wohl jedem, der nicht die Fähigkeit, sich in ihre Seele hineinzudenken, verloren hat, verständlich. Diese sinnlich schwüle Atmosphäre führt zu Vorstellungen und Anregungen zu einer Zeit, da der Knabe für solche Dinge noch gar kein Verständnis haben dürfte... Wer der Prostitution zu Leibe gehen will, muß in erster Linie die geistige Voraussetzung zu derselben beseitigen helfen. Er muß mit dem Unrat unserer sittlichen Verpestung der großstädtischen ‚Kultur' aufräumen... Wenn wir die Jugend nicht aus dem Morast ihrer heutigen Umgebung herausheben, wird sie in ihm untersinken. Wer diese Dinge nicht sehen will, unterstützt sie und macht sich dadurch zum Mitschuldigen an der langsamen Prostituierung unserer Zukunft, die nun einmal in der werdenden Generation liegt. Dieses Reinemachen unserer Kultur hat sich auf fast alle Gebiete zu erstrecken... Das öffentliche Leben muß von dem erstickenden Parfüm unserer modernen Erotik befreit werden, genau so, wie von jeder unmännlichen prüden Unaufrichtigkeit. In allen diesen Dingen muß das Ziel und der Weg bestimmt werden von der Sorge für die Erhaltung der Gesundheit unseres Volkes an Leib und Seele. Das Recht der persönlichen Freiheit tritt zurück gegenüber der Pflicht der Erhaltung der Rasse."

Ist es denn im Film beispielsweise nicht möglich, eine gesunde natürliche Umgebung an Stelle der anscheinend bisher unvermeidlichen alkohol- und nikotingeschwängerten „erotisierten Barmilieus" dem hingegebenen Filmbesucher anzubieten? Muß denn besonders die weibliche Heldin immer in luxuriös ausgestatteten Appartements wohnen, die zum Teil in starkem Widerspruch zu ihrem Beruf stehen, wo sich der unbefangene Filmbesucher nicht erklären kann, wie z. B. eine kleine ärztliche Assistentin diese teure Wohnung bezahlen kann. Alle diese „erotischen Aktionen" haben doch nichts mit dem zu tun, was wir als Liebe bezeichnen. Es kann aber nicht unmöglich sein, auch diese echten und wahren Gefühle mehr als bisher zum Gegenstand einer filmischen Darstellung zu machen. Es ist das in einzelnen Filmen ja auch schon gelungen. Die Masse des Films aber überschwemmt heute noch das Volk mit schwülen, besonders alkohol- und nikotinreichen Darstellungen, die letzten Endes noch dem jüdisch-marxistischen Zeitabschnitt angehören. Der Film übt aber eine ungeheure Wirkung und erzieherische

Kraft aus. Leider muß festgestellt werden, daß diese erzieherische Kraft sich selbst heute noch zum Teil in einer Richtung bewegt, die der Nationalsozialist und der nationalsozialistische Arzt ablehnen muß.

Hier scheint eine Reformation dringend nötig zu sein, ganz besonders auch in der sittlichen Auffassung der Filmschöpfer, wobei gleichzeitig betont werden soll, daß Sitte absolut nicht mit Moralin, Askese oder einseitigem, fanatischem Mönchstum auf eine Stufe gestellt werden soll. Das gilt auch für die Gestaltung bestimmter bebilderter Zeitschriften und Magazine. –

Neben dieser großen Säuberungsaktion muß dem Jugendlichen aber von vornherein, und zwar schon dem Kinde, die Wahrheit gegeben werden, nach der es verlangt. Diese Wahrheit muß ihm gegeben werden entsprechend seinem Alter.

Wie soll diese kindliche Aufklärung nun erfolgen?

Sie soll beim Kind nicht die geschlechtlichen Dinge berühren, da das Kind ja vor den Entwicklungsjahren gar keine geschlechtliche Empfindung hat. Das Kind will nur den sachlichen Zusammenhang zwischen Sein, Geburt und Werden wissen. Die geschlechtlichen Gefühle des Erwachsenen interessieren es überhaupt nicht.

Wann soll mit dieser Aufklärung begonnen werden? Diesen Zeitpunkt soll das Kind bestimmen, wenn es danach fragt: „Wo kommt das Brüderchen oder das Schwesterchen her?" Und dann soll auch nicht mehr geantwortet werden, als gefragt wird. Das entspricht den Forderungen, eine vorzeitige Belastung zu vermeiden. Es muß aber auch so geantwortet werden, daß das Kind die Antwort überhaupt versteht und sich nicht aus seinem Unverstand heraus irgend welche unklaren Vorstellungen bei ihm entwickeln. Poetische Redewendungen sind unnütz und verwirren nur. Der Bauch ist ein Bauch und im Bauch wächst das Kind auf. Das versteht jedes kleine Kind schon; außerdem gibt die Natur so viele Beispiele, an die angeknüpft werden kann. Im allgemeinen beginnt das Kind frühestens im dritten, spätestens im 6. Lebensjahre danach zu fragen, woher die Kinder kommen. Da lautet die Antwort ganz einfach: „Sie wachsen im Bauch der Mutter auf, weil sie noch nicht selber essen können, weil sie noch nicht trinken können, weil sie warm und geborgen

sein müssen." Damit gibt sich das Kind zufrieden und ist meist sehr erfreut und beglückt, wenn es sich vergegenwärtigt, daß es selbst einmal bei der Mutter im Bauch gewachsen ist.

Selten im Anschluß daran, meist erst ein bis zwei Jahre später, wird danach gefragt, wie denn die Kinder da heraus kommen. Dann braucht auch keine falsche Scham daran zu hindern, ihnen zu sagen, daß sie durch eine Öffnung im Leibe den Mutterleib verlassen, daß die Mutter dabei Schmerzen erleidet, daß aber die Liebe zu ihrem Kinde sie alle Schmerzen überwinden läßt. Was ist dabei schon Schlechtes?

Die nächste Frage, die meist im Alter von fünf bis zehn Jahren erfolgt, ist die Frage, wie die Kinder denn in den Bauch hinein kommen. Da muß ihnen das Wunder der Entstehung aus den beiden Keimzellen in einfachen Worten erzählt werden, wie es hier im Kapitel „Die Entwicklung" kurz geschildert wurde. Auch hier können die sogenannten „sexuellen" Vorgänge völlig vernachlässigt werden. Später, nach dem zehnten, spätestens im vierzehnten Lebensjahre soll auf die Frage der Fortpflanzung näher eingegangen werden. Der Vater macht der Mutter die Kinder. Auch dabei ist es nicht notwendig und sogar falsch, sich in irgendwelche Einzelheiten zu verlieren. Die Natur mit ihren vielen Beispielen kann das Verständnis dafür erleichtern. Die Pflanzenwelt - Befruchtung - leitet hinüber zu dem Begriff der Eizelle und Samenzelle, die die Kinder andeutungsweise schon kennengelernt haben. Es kann auch hier schon auf den verschiedenen Körperbau näher eingegangen werden - dem Mädchen z. B. die „Regel" erklärt werden. Kommt bis zum 14. Lebensjahr der Junge, das Mädchen bis zum 13. Lebensjahr zum Vater oder zur Mutter nicht selbst mit einer Frage, so sollen die Eltern von sich aus an sie herantreten, da die Möglichkeit besteht, daß bereits durch andere Einflüsse eine „Aufklärung" erfolgt ist.

Die Wahrheit und die Klarheit sind der Feind allen Schmutzes, und sie müssen den Kindern gegeben werden.

Da nun leider das Elternhaus bisher zum größten Teil versagt hat, ist es notwendig, daß die Hitler-Jugend diese Aufgabe mehr als bisher noch übernimmt. Es sollten im Alter von 13 bis 14 Jahren in jedem Jahr mindestens zwei Heimabende von einem Arzt oder einem HJ.-Führer abgehalten werden, der mit

dem notwendigen Ernst das Wunder der Entstehung des Lebens und Fragen, die damit zusammenhängen, klar, eindeutig und sauber behandelt. Eine derartige Klärung beseitigt oft mit einem Schlage jeden Schmutz, der vielleicht schon begonnen hat, sich hier und dort in einer Gruppe von Jungen und Mädeln oder in der Seele des einzelnen einzunisten.

Der Geschlechtstrieb ist nichts Schlechtes, wenn er verbunden ist mit der seelischen Freude am anderen Geschlecht. Dazu aber kommt an Stelle der jüdisch-marxistischen Parole: „Du kannst mit deinem Körper machen, was du willst!" die nationalsozialistische Auffassung von der „G e s u n d h e i t s p f l i c h t". „Reif werden – rein bleiben! Beherrsche dich selbst, halte dich in Zucht, halte dich sauber!" das sind die Gesetze, die zu diesem Bekenntnis von der Natürlichkeit des Geschlechtstriebes gehören. „Du sollst einmal Ahnherr und Vater einer Familie sein, du sollst einmal als Mutter möglichst viele gesunde Kinder haben und sie aufziehen" – diese Forderung muß am Schluß jeder Unterredung und jedes Heimabends stehen, an dem der Arzt über diese Fragen gesprochen hat. Das ist die biologische und sittliche Forderung, die jedem Jungen und jedem Mädel schon frühzeitig in das Blut übergehen muß.

Zur Frage der Onanie selbst ist den Jungen zu sagen, daß ein gesunder kräftiger Trieb in ihnen ist, daß sie stolz darauf sein können, daß sie aber auch ihren Stolz darin sehen müssen, sich rein zu erhalten, bis sie einmal als erwachsene waffenfähige Männer eine Familie gründen und mit einer Frau, die sie lieben, möglichst viele gesunde Kinder aufziehen können. Der Erzieher sagt ihnen ferner, daß die Onanie sehr ihrer Kraft und Leistungsfähigkeit schadet, daß sie sich überhaupt schädlich auf ihre sportlichen und geistigen Leistungen auswirkt, daß ihr Trieb an sich aber keine Sünde und kein Laster sei und daß sie keine Angst darüber empfinden sollten. S i e s o l l e n a b e r i h r e W i l l e n s k r a f t p r ü f e n u n d h a r t u n d u n n a c h g i e b i g s e i n u n d n a c h M ö g l i c h k e i t i h r e S e l b s t b e h e r r s c h u n g s o s t e i g e r n, d a ß s i e d a r a u f v ö l l i g v e r z i c h t e n. Ziel jedes richtigen Jungen ist, sich selbst zu beherrschen, hart zu sein, spartanisch zu leben, in einen Wettstreit mit sich selbst einzutreten. Unterliegt er in diesem Wettstreit, so ist es kein Grund für ihn, sich von der Gemein-

schaft abzukehren, sondern nur der Ansporn, in Zukunft länger auszuhalten, ohne diesem Drange nachzugeben.

Außerordentlich wesentlich für die Bekämpfung und Verhütung der Onanie ist ein gesunder, harter Lebenswandel mit mäßiger Ernährung, ein hartes Bett, Schlafen bei offenem Fenster, körperliche Anstrengung, aber keine Überanstrengung und ein gesundes Verhältnis zwischen geistiger und körperlicher Arbeit. Wer abends richtig müde in sein Bett fällt, hat gar kein anderes Verlangen als zu schlafen.

Besonders wichtig ist es aber, diejenigen auszuschalten oder nach Möglichkeit zu einer besseren Haltung zu führen, die die Verführer in einer Gemeinschaft sind. Diejenigen, die überhaupt erst die Onanie in einer Klasse oder in einer anderen Lebensgemeinschaft zur Mode machen. Hier kann der Arzt und der Erzieher durch einen männlichen und aufrüttelnden Vortrag in kurzer Zeit eine klare und saubere Luft schaffen. Die Jugend verlangt nach der Wahrheit und wenn man ihr die Wahrheit gibt, wird sie am besten mit den Fragen fertig, die sie bedrängen. Eine Vogel-Strauß-Politik aber ist nicht nur unmännlich, sondern auch verderblich.

Eine Sorge, von der die Jungen oft bedrängt werden und deretwegen sie auch oft zu ihrem Führer kommen, ist das Vorkommen von nächtlichen Samenergüssen, sogenannten P o l l u t i o n e n. Diese Pollutionen können als natürliches Ventil der einsetzenden Fortpflanzungstätigkeit angesehen werden und sind, wenn sie nicht zu häufig erfolgen, keineswegs schädlich. Die Jungen können mit gutem Gewissen beruhigt werden. Spartanisches Leben, insbesondere mäßiges, gewürzfreies Essen, Vermeiden von Trinken vor dem Schlafengehen, können sie verhüten.

Das große Erlebnis des Beginns der Reifezeit beim Mädchen ist das erste Auftreten der m o n a t l i c h e n B l u t u n g, besonders dann, wenn es nicht darauf vorbereitet war. Schuldgefühl oder Angst über dieses unerklärliche Ereignis führen dann das Mädchen oft zur Mutter, die ihm dann die Aufklärung geben soll. Besser ist es aber immer, schon das Mädchen darauf vorzubereiten und diesen Vorgang als natürlich zu bezeichnen. Im Anschluß daran ist es auch leicht möglich, in klaren, einfachen Worten über die Entstehung eines neuen Menschen mit dem Mädchen zu sprechen.

Die seelische Entwicklung des Mädchens in der Pubertätszeit vollzieht sich in ähnlicher Art wie die des Jungen, etwas abweichend, dem weiblichen Charakter entsprechend. Das Interessengebiet ist vielseitig. Besonders kennzeichnend ist die Schwärmerei für prominente Menschen, Künstler, Schriftsteller o. ä., die aber meist nicht sehr tief begründet ist. –

Eine weit größere Gefährdung als die Onanie ist die Homosexualität für die Gemeinschaft. Auch an diesem Irrwege ist das Gefährlichste die Abkehr von der natürlichen Gemeinschaft, die gesteigert wird durch ein außerordentlich starkes Zusammengehörigkeitsgefühl der Homosexuellen, der Cliquenbildung. In einem Staat, in dem die Homosexuellen es verstehen, sich durchzusetzen, können sie nach und nach das Staatsgefüge und das Leben des Volkes dadurch in Gefahr bringen, daß sie ihre gleichgerichteten Freunde ohne Rücksicht auf Vorbildung, Können und Leistung an wichtigen Stellen unterbringen.

Der Homosexuelle in seiner ganzen Art wirkt unmännlich, eitel, falsch, weich und energielos, dabei aber oft intelligent. Er versteht es meist, sich bei seinen Vorgesetzten durch seinen Diensteifer, mit dem er sachlich oft gute Leistungen vollbringt, „anzuschmieren". Sein Fehler liegt nicht im Verstand, sondern im Charakter. Er ist immer ein Feind jeder straffen soldatischen Ordnung und versucht, seine Handlungen mit angeblichen Naturgesetzlichkeiten oder einer besonderen Weltbetrachtung zu begründen.

Er kann einem anderen Menschen nicht offen in die Augen sehen.

Es erhebt sich die Frage, ob die Homosexualität in der Erbanlage begründet liegt oder ob sie im Laufe des Lebens erworben wird. Sicher verhält es sich ähnlich, wie mit dem Alkoholismus, was die Erblichkeit anbetrifft. Alkoholismus und Homosexualität sind an sich nicht erblich, sondern es liegt eine seelische Abnormität vor, auf deren Grund sich unnatürliche Neigungen leichter festsetzen können.

Der HJ.-Arzt Hauptgefolgschaftsführer Dr. Wunder verneint die Erblichkeit der Homosexualität und bezeichnet sie als eine „Krankheit der Seele, eine sogenannte Neurose".

Er führt folgende Gründe dafür an:

„1. Wäre sie organisch bedingt, dann müßte sie auch im Tierreich als Dauerform zu beobachten sein. Das ist nicht der Fall.
2. Die Homosexualität tritt in allererster Linie auf, wo das gleiche Geschlecht in geschlossenen Anstalten zusammen lebt, wo eine heterosexuelle Betätigung verhindert wird, oder unmöglich ist, z. B. in Internaten, Mädchenpensionaten, Kadettenanstalten, auf Schiffen und in - Klöstern, wie wir neuerdings einwandfrei erfahren haben.
3. Findet man bei Homosexuellen eine Reihe von anderen neurotischen Zügen und Symptomen, so sind immer psychologische Ursachen nachweisbar, und
4. ist es in einer Reihe von Fällen einwandfrei gelungen, Homosexuelle mit Hilfe von psychotherapeutischen Methoden zu heilen."

Beim Homosexuellen ist der Geschlechtsdrang an sich vorhanden, nur in einer fehlgeleiteten Form. Statt zum anderen Geschlecht, fühlen sich die betreffenden Männer oder Frauen zum gleichen Geschlecht hingezogen. Es scheint aber so, als ob sie in ihrem Partner doch den Vertreter des anderen Geschlechtes sehen, da die Rollen bei ihnen auch verschieden verteilt sind, so daß es aktive und passive Partner gibt.

Als Grund für die Homosexualität wird vom Homosexuellen oft Furcht, aber auch eine gewisse Abscheu und ein Ekel vor dem anderen Geschlecht angeführt. Hier hat eine falsche Erziehung in der Jugendzeit oft Unheil angerichtet, indem sie besonders beim Jungen den Umgang mit den Mädchen - und sei es auch in einer noch so harmlosen Form - ein Spazierengehen, ein Treffen oder ein Tanzen auf einem Tanzvergnügen als ein Vergehen oder eine gefährliche Sünde hinstellt. Die alten Tanten, die in dem Zusammensein von Jungen und Mädeln gleich immer „schlimmste Folgen" vorausahnen, scheinen auch heute noch nicht ganz ausgestorben zu sein. Bei der Hartnäckigkeit, mit der diese Anschauung vertreten wurde, kann sich besonders bei empfindlichen und seelisch nicht ganz ausgeglichenen Menschen dadurch eine dauernde Abneigung gegen das andere Geschlecht entwickeln. Andererseits fürchten Homosexuelle oft, daß sie selbst nicht in der Lage wären, den normalen Geschlechtsverkehr richtig auszuüben, und es entsteht daraus nachher eine Furcht vor dem anderen Geschlecht überhaupt. Ferner können noch unliebsame Erlebnisse in der Jugend

zu einer ständigen Abneigung gegen das andere Geschlecht führen. Die größte Rolle aber spielt, besonders beim Jugendlichen, der Verführer. Dieser Verführer ist in den meisten Fällen ein Erwachsener. Während Jugendliche in den allerhäufigsten Fällen ihre Verirrungen einsehen und in vielen Fällen diese Vergehen doch mehr Dummheiten und Folgen einer Verführung sind, müssen die meisten erwachsenen Homosexuellen als unheilbar angesehen werden, wenn auch einige Fälle durch fachärztliche Behandlung den natürlichen Weg wiedergefunden haben sollen. Wichtig ist diese Tatsache für die Beurteilung des Strafmaßes und des Verhaltens gegenüber Homosexuellen. Jugendliche gehören in eine straffe erzieherische Gemeinschaft, die versucht, sie von ihren Verfehlungen zu überzeugen und sie neu und widerstandsfähig in die Gemeinschaft einzugliedern. Falsch ist es, wenn man sie auf Grund irgendeiner Jugenddummheit nun völlig aus der Gemeinschaft ausstoßen würde; bestimmt kann selbst oft aus einem Jungen, der einmal oder mehrere Male verführt worden ist, später noch ein tüchtiger Mensch werden. Für den erwachsenen Verführer, besonders den rückfälligen, ist die Frage des Strafmaßes an sich unwesentlich. Hier gibt es nur eine Forderung der Gemeinschaft, und diese Forderung lautet: „Ausmerzen". Der homosexuelle Erwachsene verführt einen großen Teil Jugendlicher, die ohne ihn wahrscheinlich nie auf derartige Abwege gekommen wären. Er nimmt damit dem Volke Menschen und entfremdet sie ihrer späteren Aufgabe, eine Familie zu gründen. Darüber hinaus bilden die Homosexuellen, wie oben schon ausgeführt wurde, ein verzweigtes Netz von Asozialen und unsoldatischen Menschen, die die Gemeinschaft durch ihre Cliquenbildung gefährden. Gerade von seiten der Jugend muß gefordert werden, daß dem erwachsenen homosexuellen Verführer unerbittlich das Handwerk gelegt wird.

Bei der Beurteilung des Jugendlichen ist es dringend notwendig, einen Arzt hinzuzuziehen, da oft Jungen wegen irgendwelchen spielerischen Dummheiten als Homosexuelle gebrandmarkt werden, die bei näherem Zusehen sich als allerdings abwegige Handlungen, aber doch nicht hundertprozentig homosexueller Art, herausstellen.

Die Führerauslese in einer Jugendorganisation muß jeden

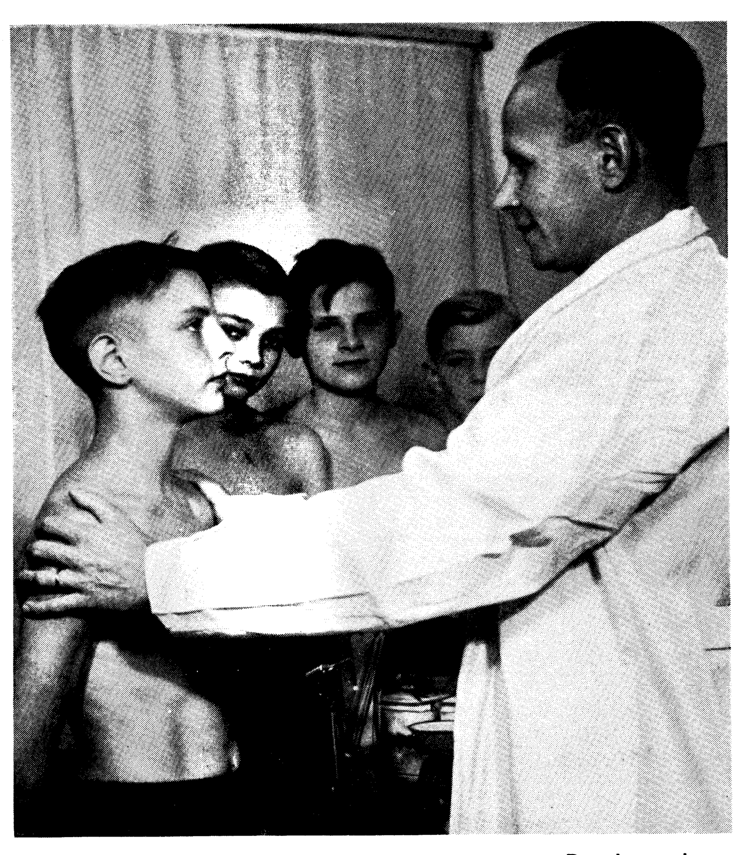
von der Berufung zu einer Führerstellung ausschließen, der einen weichen, unsoldatischen Eindruck macht, und von jedem Führer verlangen, daß er Proben persönlicher Härte ablegt, daß er selbst zielbewußt, energisch und frei von aller Sentimentalität und romantischen Schwärmerei ist. Denn gerade eine Sphäre der gefühlstriefenden Lagerfeuerromantik, die nichts zu tun hat mit dem Erlebnis des Lagers in der HJ., bildete früher oft den Boden für homosexuelle Verführungen.

Erwähnt werden muß noch, daß ein ähnliches unnatürliches Verhältnis auch zwischen Mädchen bestehen kann. Hier sind meist intelligente, von einem gewissen Geltungsdrang beseelte Mädchen oder Frauen die Verführerinnen. Ihr Bestreben ist es, andere Mädel völlig unter ihren Einfluß zu bekommen und ihnen ihre natürliche Einstellung zum Jungen zu nehmen. Sie tarnen - ähnlich wie die homosexuellen Verführer - ihre Bestrebungen durch schöngeistige, ideal angehauchte Unterhaltungen und Arbeitskreise. Genau wie beim Homosexuellen ist eine ihrer Hauptwaffen die Intrige und die geschickte Anwendung gewisser nicht abzustreitender psychologischer Fähigkeiten. Es ist erschütternd, in welch raffinierter Weise diese Typen es verstehen, junge Mädchen, die in den meisten Fällen gläubig zu ihnen als einem Idealbild emporschauen, in ihre Machtsphäre zu bekommen und sie hörig zu machen.

Sie sind fast immer außerordentlich beliebte Führerinnen. Ihre Gefolgschaft folgt ihnen blindlings - auch „in die Verbannung", da sie in fast allen Fällen die Mädel offen oder getarnt auf ihre eigene Person verpflichten. Der Einsatz dieser „Führerin" dient letzten Endes nicht einer übergeordneten Idee, sondern ihrem eigenen abnorm entwickelten Geltungsbedürfnis.

Diese meist erst geistige Freundschaft dehnt sich dann auch auf das Körperliche aus, sie äußert sich in übertriebenen Liebkosungen, wie sie in dem Alter von 16 Jahren und älter zwischen Mädchen nicht mehr üblich sind, Zärtlichkeiten, die sich bis zur heftigen Umarmung, Zusammenschlafen usw. steigern können.

Diese auch unter dem Namen „lesbische Liebe" bekannten Verirrungen sind vor allem wegen ihrer Einwirkung auf die Seele des jungen Mädchens gefährlich. Das Mädchen sieht in der älteren Verführerin die Idealgestalt. Diese versteht



Der Jugendarzt



Gesundheitsdienstmädel bei der Ausbildung

es fast immer, durch Geist, ideale Anschauungen, Kunstsinn, Lebenserfahrung, hervorgekehrte „Führereigenschaften" zu blenden und eine Mädchen- und Frauenfreundschaft als etwas besonders Ideales hinzustellen. Folgerichtig muß das Verhältnis des Mädels zum Jungen und der Frau zum Manne verächtlich gemacht werden.

Wenn auch die gesunde Grundeinstellung des Mädchens sich später in den meisten Fällen doch durchsetzt und sie im Manne den richtigen Lebenskameraden findet, so gibt es doch Fälle, in denen die ausgelöste seelische Verirrung entweder in einer Verteidigungs- und Abwehrstellung dem Manne gegenüber endet (Alte-Jungfer-Komplex), oder aber in ihren letzten Auswirkungen ein natürliches Eheleben unmöglich macht.

Bei der Auswahl von Mädelführerinnen müssen daher diese intellektuellen Typen, denen man einen gewissen Geltungsdrang und ein Machtstreben anmerkt, ausgeschaltet werden.

Das Verhältnis der beiden Geschlechter zueinander ist außerordentlich wichtig für die natürliche Entwicklung des Fortpflanzungstriebes. Es wurde oben schon angedeutet, welche Folgen hier eine falsche Erziehung haben kann. Nicht „weg vom Mädel" soll der Junge erzogen werden, sondern bewußt zur Kameradschaft mit dem Mädel. Das Mädel ist für den Jungen keine Wunderblume, die unter irgend welchen geheimnisvollen Gesetzen heranwächst, die er nicht versteht, sondern sie soll sein Kamerad sein, dem er als Junge ritterlich gegenübersteht. Man soll keineswegs beiden die Freude aneinander nehmen. Diese Freude ist auch bis zu einem bestimmten Alter lediglich seelischer Art. Der Junge liebt das Mädel, ohne überhaupt den Wunsch nach dem geschlechtlichen Verkehr zu haben.

Wenn man der Unterteilung des Begriffes „Liebe" in „Eros" und „Sexus" folgt und unter „Eros" die seelische Zuneigung zueinander, unter „Sexus" die rein körperliche geschlechtliche Freude verstanden wird, so muß die Liebe des Jugendlichen zu einem Mädchen im allgemeinen als vorwiegend erotisch bezeichnet werden. Es ist dies die Zeit der stillen Anbetung und der Freundschaft. Sicher besteht bei einer derartigen Freundschaft zwischen einem Jungen und einem Mädchen das Verlangen, ihrer Zuneigung einen Ausdruck zu verleihen. Der Junge möchte das Mädel streicheln, er möchte es in

seiner Nähe fühlen. Er wird es auch küssen. Aber er wird in diesem Alter nicht an einen geschlechtlichen Verkehr denken, sondern ihn in den meisten Fällen ablehnen. Oft besteht in den Vorstellungen des Jugendlichen diese geschlechtliche Liebe als etwas Unanständiges infolge der mangelnden oder falschen Aufklärung durch die ältere Generation. Er lehnt es ab, das von ihm geliebte und angebetete Mädel in derartige Gedankengänge hineinzuziehen.

Diese Freundschaft zwischen Jungen und Mädel auf einer vorwiegend seelischen Grundlage ist nicht nur ein wunderbares Erlebnis der Jugend und soll als solches von dem Erzieher geachtet werden, sondern sie bietet auch sicher den besten Schutz vor allen geschlechtlichen Verirrungen. Eine derartige Freundschaft ist meist viel idealer eingestellt, als der Erwachsene, dem die Erinnerung an seine eigene Jugendzeit fehlt, es sich vorstellen kann. Der Junge, der ein Mädel derartig liebt, wird es immer ablehnen, irgendwelche schmutzigen Äußerungen oder Handlungen vorzunehmen. Der Gedanke an das Mädel, das er liebt und verehrt, schützt ihn davor.

Bestimmend für die Art und den Verlauf dieser Freundschaft ist im wesentlichen allerdings die Haltung des Mädels. Der Junge fügt sich in fast allen Dingen ritterlich dem Wunsche des von ihm geliebten Mädchens. Das Mädel kann daher diese Freundschaft so gestalten, wie es sie selber haben will.

Es gilt für den Erzieher hier lediglich das Gefühl des Stolzes und des eigenen Wertgefühls, das im deutschen Mädel liegt, zu wecken. Das Gefühl, daß es nie etwas tun läßt, was es nicht freudig und aus eigenem Entschluß tut.

In der Natur der Frau liegt etwas Bewahrendes, so wie es sinnbildhaft in der Person der Freia als Hüterin der Sitte dargestellt wird. Etwas profaner kann die Frau als die Festung bezeichnet werden, gegen die sich immer aufs neue die Angriffe des Mannes richten. Diese Festung ist uneinnehmbar, solange der Kommandant sie nicht freiwillig übergeben will. Es erscheint daher nicht ungerecht, dem Mädchen die volle Verantwortung für die Entwicklung der Freundschaft zu überlassen. Es ist lediglich die Folgerung aus einer biologischen Tatsache, mit der allerdings dem Jungen nun kein Freibrief ausgeschrieben ist.

Im Leben kann man nicht so selten diese schönen und idealen Freundschaften zwischen Jungen und Mädel und die psychologisch außerordentlich geschickte frauliche Führung und Gestaltung dieser Freundschaft beobachten. Es ist dabei oft etwas Mütterliches in der Art des Mädchens, wie es den Ungestüm des Jungen zu zügeln versteht und die Form des gegenseitigen Verhältnisses bestimmt.

Diese Einstellung des Jungen zum Mädel kann vielleicht verstanden werden als ein Entwicklungsabschnitt der Vorbereitung. Erst später, nach Abschluß der Reifezeit, beginnt sich zu der mehr seelisch betonten Liebe der Drang zu einer geschlechtlichen Vereinigung hinzuzugesellen. Der Wille, diese seelische Liebe auch rein körperlich auszudrücken, der Wunsch, sich gegenseitig völlig zu besitzen, findet nicht mehr Genüge in einer Liebkosung, in einem Kuß, er steigert sich allmählich zur eigentlichen Liebe des Mannes und der Frau.

Ungesund und unerwünscht ist eine Entwicklung, in der nicht wie hier der Sexus dem Eros folgt, sondern ihm vorangeht, oder wo das rein Körperliche ohne eine seelische Bindung vorherrscht. In den meisten Fällen ist aber auch für den erwachsenen Mann und die Frau diese seelische Bindung die unumgängliche Voraussetzung zu dem im geschlechtlichen Verkehr liegenden Erleben.

Nach Beendigung der Reifezeit muß daher dem Manne und der Frau eine gewisse eigene Entscheidung über ihr Tun und Lassen eingeräumt werden. Es ist zwecklos und paßt nicht zu dem Bild des selbständigen jungen Menschen, wenn ihm hier lediglich mit gesellschaftlichen Formeln eine Richtung gewiesen werden soll. In diesem Alter hat der Mensch das Recht und das Verlangen, sich seine Weltanschauung und die Einstellung zu den lebenswichtigsten Fragen selbst zu erarbeiten. Die Grundrichtung dieser Weltanschauung ist heute entsprechend der rassischen Veranlagung des deutschen Volkes in der nationalsozialistischen Weltanschauung verankert. Diese wiederum beruht auf ewigen Naturgesetzen. Im Rahmen dieser grundsätzlichen Forderungen der nationalsozialistischen Bewegung muß dem jungen Menschen, nachdem er seine Entwicklung abgeschlossen hat, eine eigene Entscheidung in diesen rein persönlichen Dingen überlassen werden. Diese Entscheidung muß die Forde-

rungen der nationalsozialistischen Weltanschauung - Anerkennung der Gemeinschaft, Gesundheitspflicht, Anerkennung der Naturgesetze und die Wahrung der persönlichen Ehre - berücksichtigen. Eine Erziehung, die über diesen Rahmen versucht, den schon erwachsenen Menschen noch am Gängelband zu führen, wird wie auf vielen Gebieten des Lebens auch hier eine gegenteilige Wirkung ausüben.

Etwas anderes ist es beim jugendlichen, noch nicht voll entwickelten Jungen und Mädel. Hier ist die körperliche geschlechtliche Liebe auf jeden Fall unnatürlich und verfrüht und wird auch in den allermeisten Fällen nie aus eigenem Drang heraus gefordert. Verkehren diese Jugendlichen einmal geschlechtlich, so geschieht es fast in allen Fällen durch Verführung Älterer, sei es durch Wort, Schrift oder Beispiel. Die Jugendlichen selber äußern sich meist dahingehend, daß ihnen „die ganze Sache gar keinen Spaß gemacht habe und sie es eigentlich nur so mitgemacht hätten". Hier hat der Erwachsene in die Entwicklung eingegriffen und seine Vorstellungswelt rücksichtslos auf die des Jugendlichen übertragen und damit ein Naturgesetz verletzt. Das Leben des Jugendlichen steht unter einem anderen Gesetz als das des Erwachsenen. Jede vorzeitige und verfrühte Entwicklung ist unnatürlich.

Es besteht aber deswegen kein Grund, dem jungen Menschen das schöne Erlebnis einer Freundschaft zu nehmen. Im Gegenteil, die Erziehung zu einem natürlichen Verhältnis zwischen Jungen und Mädel ist eine der Hauptaufgaben der Jugendführung. Nur das Verständnis für die körperliche und seelische Entwicklung des Jugendlichen und eine ehrliche und offene Aufklärung über die Aufgaben von Mann und Frau im Leben des Volkes können dieses natürliche Verhältnis zwischen Jungen und Mädel schaffen.

Das Mädel muß seine Berufung als deutsche Mutter kennen und muß den Wunsch haben, später einmal Mutter einer kinderreichen Familie zu sein. Der Junge muß im Mädel schon diese zukünftige Mutter achten. Wenn dieses Gefühl der Achtung stark ausgeprägt ist und hinzu das Gefühl der Verpflichtung kommt, sich gesund und kräftig zu erhalten, um in der Ehe die Erfüllung ihrer Berufung zu finden, ist damit das Verhältnis der beiden Geschlechter richtunggebend bestimmt.

Auf die Bedeutung der Gattenwahl wurde in dem Abschnitt „Familie, Rasse, Volk" eindringlich hingewiesen.

Junge und Mädel sind beide Schöpfungen der Natur und es ist richtig, daß sie sich freuen; der Junge an der Anmut und Frische des Mädels, das Mädel an der Kraft und Gewandtheit des Jungen.

Wenn so die beiden Geschlechter zueinander erzogen werden und ihnen als Ziel die Ehe und die kinderreiche Familie gestellt wird, so wird damit den geschlechtlichen Verirrungen der Boden entzogen.

Es wäre aber auch hier falsch, eine Vogel-Strauß-Politik zu betreiben. Es ist selbstverständlich möglich, daß bei einem Mann und einem Mädel, die sich längere Zeit kennen und die sich lieben, unter günstigen äußeren Umständen nun einmal das Streben zueinander so stark wird, daß dieser Trieb alle Hemmungen über den Haufen wirft. Es muß ebenso damit gerechnet werden, daß ein vorzeitiger Geschlechtsverkehr auch unter weniger idealen Voraussetzungen stattfinden wird. Das ist keineswegs erstrebenswert. Aufgabe der Jugendführung ist es, im Mädel den Stolz und die Herbheit zu wecken, die es davor schützen, sich an einen nicht ebenbürtigen Menschen wegzuwerfen. Zumindest erfolgen aber derartige Verfehlungen immer in einer natürlichen Richtung und haben nicht die verheerenden charakterlichen Folgen, wie beispielsweise die Homosexualität.

Ist die Erziehung zum Stolz und zu einem eigenen Wertgefühl erfolgreich, dann sind auch die etwaigen Folgen eines vorehelichen Geschlechtsverkehrs rein erbmäßig für das Volksganze betrachtet nicht so ungünstig, wie es beispielsweise bei der hemmungslosen Vermehrung in asozialen minderwertigen Kreisen ist.

In diesem Zusammenhang muß zur Frage des unehelichen Kindes Stellung genommen werden.

Das uneheliche Kind an sich ist keine Sünde, wenn die Eltern gesund sind und in einer großen sauberen Freude dieses Kind gezeugt haben. Es bestehen aber doch starke Bedenken gegen das uneheliche Kind an sich. Erstens ist das uneheliche Kind in vielen Fällen auch später ein Kind ohne Vater und Familie. Dieses Fehlen der Erziehungsgemeinschaft und des

Erziehers wirkt sich auch beim erbgesunden Kinde ungünstig aus. In dem Fall, wo der Vater später das Mädchen heiratet und weiter mit ihm Kinder bekommt, können diese Fehler behoben werden. Oft tritt aber auch eine Abstumpfung der Zuneigung zwischen Mann und Frau ein. Es kommen menschliche Kleinheiten dazu, und der kleinste Teil aller unehelichen Kinder sieht später den eigentlichen Vater als Familienoberhaupt.

Hinzu kommt noch, daß es nicht eben nur die kräftigsten und gesündesten Menschen sind, die uneheliche Kinder zeugen, sondern oft gerade die in ihrer Erbanlage Minderwertigen, deren Verantwortungsgefühl nicht stark genug ausgeprägt ist, und die daher im Nachgeben ihres Geschlechtstriebes überhaupt keine Hemmungen haben.

Keinesfalls aber soll ein uneheliches Kind, wenn es sonst gesund und erbgesund ist, mit einem Makel belegt werden. Es ist ein Kind wie jedes andere.

Auch diese Folgen des vorehelichen Geschlechtsverkehrs müssen berücksichtigt werden, und die Mädchen sind darauf hinzuweisen, wie schnell eine schöne Stunde der gegenseitigen Liebe verschwindet und wie schwer nachher das Leben für Kind und Mutter und auch oft für den Vater, wenn er Verantwortungsgefühl hat, ist. Dieser eindringliche Hinweis von einer berufenen Seite ist mehr wert als tausend Predigten von der „Sünde des Fleisches"!

Auf jeden Fall aber sollte noch mehr als bisher unehelichen Müttern, die ein Kind erwarten und die erbgesund sind, die Möglichkeit gegeben werden, dieses Kind ohne Sorge zur Welt zu bringen und aufzuziehen. Deutschland hat Arbeit für jedes Kind und braucht jedes Kind. – Diese Vorsorge ist das beste Mittel zur Bekämpfung der künstlichen Fehlgeburten.

Es muß immer wieder in diesem Zusammenhang betont werden, daß der Geschlechtsverkehr, abgesehen von der Frage des unehelichen Kindes, im Jugendalter verfrüht und selbstverständlich keine erwünschte Lösung geschlechtlicher Spannungen ist.

Besser aber ist es andererseits auch wieder, wenn hier und da ein uneheliches Kind geboren wird, als daß infolge einer unnatürlichen Erziehung der Homosexualität der Boden bereitet wird.

Bei dieser Betrachtung der Frage des unehelichen Kindes war als Voraussetzung ein idealer Zustand gegeben. Es wurde aber auch schon einmal darauf hingewiesen, daß gerade die Asozialen und die erblich Minderwertigen, deren Verantwortungsgefühl nicht sehr stark ist, den außerehelichen Geschlechtsverkehr besonders pflegen. Hinzu kommt nun noch, daß gerade dadurch die Geschlechtskrankheiten stark verbreitet werden.

Die Geschlechtskrankheiten haben eine ungeheure Bedeutung, nicht nur für die Gesundheit des einzelnen, sondern auch für die Volksgesundheit und für die Fruchtbarkeit des Volkes.

Unter Geschlechtskrankheiten versteht man die Syphilis, den Tripper oder Gonorrhöe, den weichen Schanker und die vierte Geschlechtskrankheit.

Die Syphilis ist eine schleichende Infektionskrankheit, die durch einen Erreger, die Spirochaeta pallida, verursacht wird. Dieser Erreger verursacht schwerste Schädigungen und Entzündungen an fast allen Organen. Er wird durch den Geschlechtsverkehr übertragen. Syphilis endet häufig, wenn sie nicht behandelt wird, in Rückenmarkschwindsucht und Gehirnerweichung. Sie kann durch die Mutter auf die Nachkommen übertragen werden.

Der Tripper wird gleichfalls durch einen Erreger, den Gonokokkus, verursacht und wird beim Geschlechtsverkehr übertragen. Anzeichen des Trippers sind beim Mann eitriger Ausfluß aus der Harnröhre, bei Nichtbehandlung kann die Entzündung auf die Nebenhoden, bei der Frau auf die Gebärmutter und die Eierstöcke übergreifen, dadurch kann Zeugungsunfähigkeit und Unfruchtbarkeit entstehen.

Der weiche Schanker äußert sich in Geschwüren und Vereiterung der Leistendrüsen, die vierte Geschlechtskrankheit in Drüsenschwellung im Bereich der Leistengegend.

Die Geschlechtskrankheiten entstehen meist durch außerehelichen Geschlechtsverkehr unter Einwirkung des Alkohols, der die sittlichen Hemmungen beseitigt, vor allen Dingen aber durch die Prostitution. - Werden Geschlechtskrankheiten frühzeitig behandelt, so bestehen ziemlich große Heilungsaussichten. Der beste Schutz vor Geschlechtskrankheiten besteht in geschlechtlicher Enthaltsamkeit, die absolut nicht gesundheitsschädlich ist.

Die Bedeutung der Geschlechtskrankheiten für die Bevölkerungspolitik geht aus folgenden Zahlen - nach Professor Spiethoff - hervor:

Der Anteil des Trippers an der ungewollten Kinderlosigkeit wird für den Durchschnitt der Bevölkerung auf 25 Prozent bei Mann und Frau zusammen berechnet. Das ergibt einen jährlichen Geburtenausfall von 40000 bis 50000 (nach Gottschalk: Unfruchtbarkeit durch Geschlechtskrankheiten).

„Die Sterblichkeit durch erworbene Syphilis wurde auf 15000 geschätzt, die syphilitischen Totgeburten und Sterbefälle durch angeborene Syphilis auf je 2000, wobei als gesichert anzunehmen ist, daß die Opfer der angeborenen Syphilis nicht unwesentlich höher liegen."

Dazu kommt, daß rund 4/5 aller Geschlechtskrankheiten in dem zeugungsfähigen Alter von 20 bis 39 Jahren erworben werden. Bei der Syphilis kommt außerdem noch hinzu, daß der Wert der Nachkommenschaft in vielen Fällen minderwertig ist. Intelligenzstörung, Idiotie, Schwachsinn, moralischer Schwachsinn, körperliche Minderwertigkeit, Erblindung und Taubheit können die Folgen der Syphilis sein. Erschütternd sind die einzelnen Fälle, die der Arzt oft in seiner Praxis erlebt. Junge, leistungsfähige Menschen, die durch eine Dummheit im Rausch in die Hand einer Dirne gefallen sind und sich den Weg zur Nachkommenschaft selbst versperrten, müssen durch Krankheit und Kinderlosigkeit ihren einmaligen Fehler teuer bezahlen.

Die Aufklärung über die Geschlechtskrankheiten soll nicht im Mittelpunkt der Erziehungsarbeit auf diesem Gebiete stehen, aber sie darf nicht vernachlässigt werden. Sie muß mit der notwendigen Eindringlichkeit jedem Jungen und Mädel vermittelt werden. Nicht die Furcht vor den Geschlechtskrankheiten soll die sittliche Einstellung des jungen Deutschen bestimmen, sondern der Wille zur Sauberkeit, zur Natürlichkeit, zur Selbstzucht und zur Gesundheitspflicht.

Diese Erziehung ist leichter, wenn die Grundlage der Jugendführung das Wissen um die biologischen Gesetze der Natur bildet. Jeder Widerspruch zu einem Naturgesetz führt zu einer innerlichen Verlogenheit und Verkrampfung, genau wie eine ständige unnatürliche Haltung des Körpers zu einer Muskelverkramp-

fung führt. Höchste Aufgabe der Erziehung ist es daher, gerade in der Sturm- und Drangzeit, wenn der Mensch am dringendsten eine Führung braucht, dieser Führung die ewigen Gesetze der Natur zugrunde zu legen.

Familie, Rasse, Volk

Die Entwicklung des Lebens ist in ihrer Grundrichtung bestimmt durch die Erbanlage, die jeder Mensch von seinen Vorfahren erhält. Keine Erbanlage kann durch den Willen des Menschen geändert werden. Die volle Entwicklung der Anlagen kann lediglich durch mangelnde, ausreichende oder zu starke Reize im günstigen oder ungünstigen Sinne beeinflußt werden.

Das Wissen von den Gesetzen der Vererbung verpflichtet aber den Menschen geradezu, die ihm überlieferten Anlagen durch eine sinnvolle Lebensführung zu entwickeln und zu der höchstmöglichen Vollendung zu bringen. - Dies gilt natürlich nur für die als gut erkannten Anlagen, während die ungünstigen Anlagen in ihrer Entwicklung durch eine planmäßige Führung und Erziehung zurückgedrängt werden können.

Die Vererbung der Anlagen erfolgt in einer ganz bestimmten, gesetzmäßigen Form.

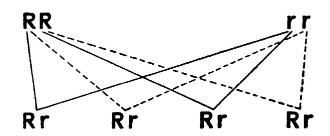
Es ist das Verdienst des Ostmärkers Johann Mendel, durch seine gründlichen Pflanzenversuche diese Gesetzmäßigkeit der Vererbung in ihren Grundzügen aufgedeckt zu haben. Eine Voraussetzung für das Verständnis der Vererbungsgesetze ist die von Mendel gefundene Erkenntnis, daß alle Erbanlagen paarig angelegt sind.

Dazu eine technische Vorbemerkung:

Wenn man bei der Erklärung dieser Erbgesetze eine Eigenschaft einer Pflanze wie in einer Formel mit einem Buchstaben bezeichnen will, so muß man sinngemäß auf Grund des Gesetzes von der Paarigkeit der Erbanlagen den Buchstaben doppelt schreiben.

Soll beispielsweise die Eigenschaft „rot" einer Pflanze durch das Zeichen „R" ausgedrückt werden, so muß diese Eigenschaft „RR" geschrieben werden.

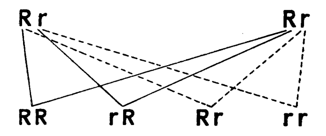
Die Vererbungsgesetze werden am leichtesten an einem Beispiel verständlich. Hierzu eignet sich besonders die sogenannte „Wunderblume" (Mirabilis Jalapa). Es gibt von dieser Wunderblume zwei reine Rassen, die sich lediglich durch ihre verschiedene Farbe unterscheiden. Die eine blüht rot, die andere weiß. Wenn die Eigenschaft „rot" der rotblühenden Rasse mit Buchstaben dargestellt werden sollte, so könnte sie als „RR", die weißblühende Rasse mit „rr" bezeichnet werden. Wenn die beiden Rassen „RR" (rotblühend) und „rr" (weißblühend) miteinander gekreuzt werden, so ergibt sich folgendes Bild:



Es ist also in der folgenden Generation nur die Eigenschaft „Rr" vertreten. Diese Blume blüht rosa.

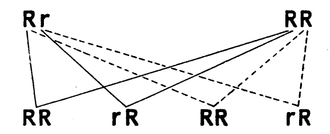
Diese Kreuzungsergebnisse werden als „Bastarde" oder „Ungleicherbige" (Heterozygote) bezeichnet.

Kreuzt man diese Bastarde miteinander, so ergibt sich folgendes Bild:



Es entstehen also 25% reinerbige Rotblühende, 25% reinerbige Weißblühende und 50% Bastarde. Diese gesetzmäßige Aufspaltung der Bastarde in Reinerbige und neue mischerbige Gruppen verläuft bei jeder Kreuzung von Bastarden im gleichen Sinne nach den Gesetzen der Wahrscheinlichkeitsrechnung.

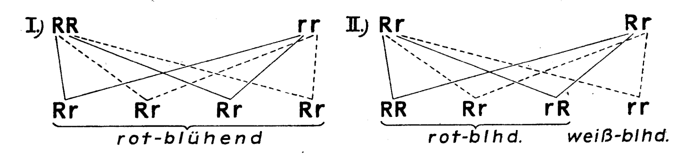
Wenn nun reinerbige, rotblühende Pflanzen mit Bastarden gekreuzt werden, so tritt der Vorgang der Rückkreuzung auf:



Es entstehen 50% reinerbige rote Blumen und 50% rosa blühende Bastarde.

In vielen Fällen tritt nun die Bastardform in der ersten Generation äußerlich nicht in Erscheinung, so daß zuerst der Eindruck entstehen könnte, als ob die Erbgesetze hier keine Gültigkeit hätten. Die Gesetzmäßigkeit der Vererbung zeigt sich dann aber wieder in der Enkelgeneration. Die Ursache dafür, daß in der ersten Generation nur eine Eigenschaft hervortritt, liegt in der von Mendel gefundenen Erkenntnis, daß es bestimmte Eigenschaften gibt, die eine andere Eigenschaft überdecken können. Die überdeckende Eigenschaft wird als „dominant", die überdeckte als „rezessiv" bezeichnet.

Ein Beispiel für diese Dominanz bei einer anderen rotblühenden Blume:

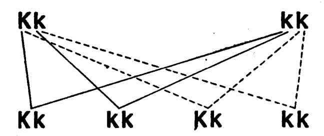


„R" ist hier dominant und zeigt wie oben die rote Farbe. Es ergeben sich in der ersten Generation 100% Bastarde, die aber alle äußerlich genau wie die Eltern rotblühend aussehen. Erst bei der Aufspaltung zeigt sich, daß 25% als weißblühende, reinerbige Blumen wieder in Erscheinung treten. 50% sind rotblühende Bastarde und 25% reinerbige rotblühende Blumen.

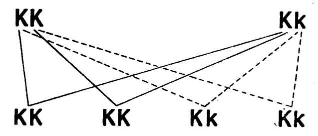
Würden diese rotblühenden Bastarde untereinander gekreuzt werden, so ergäben sich wiederum 25% reinerbige rotblühende Blumen, 50% Bastarde und 25% reinerbige weißblühende Blumen.

Diese Kenntnis von der dominanten Vererbung ist auch für die Vererbung von Krankheiten wichtig. Es ist augenscheinlich, daß bei dominanten Krankheiten alle Heterozygoten krank sein müssen. Bei einer Kreuzung von Kranken (als

„K" bezeichnet) und Gesunden („k") ergäbe sich folgendes Bild:



50% heterozygot Kranke und 50% Gesunde. Dominant Kranke, die einen gesunden Menschen heiraten, haben also zur Hälfte kranke, zur Hälfte gesunde Kinder. Heiraten zwei heterozygot Kranke, so können nur noch 25% der Kinder frei von der Krankheit sein. Ist nur ein Elternteil homozygot, also reinanlagig krank, so müssen alle Kinder krank sein, wie aus folgender Überlegung hervorgeht:



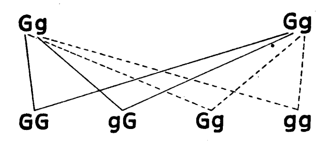
Und zwar sind 50% davon heterozygot krank und 50% homozygot krank.

Bei der Vererbung von dominanten Krankheiten ist derjenige, der äußerlich gesund ist, immer auch erbgesund und es bestehen für ihn keine Bedenken, daß er sich weiter fortpflanzt.

Ganz anders sieht das Bild bei der Vererbung rezessiver Krankheiten aus. Hier haben die Erkrankten immer gesunde Eltern und auch gesunde Kinder.

Ein Beispiel soll das erläutern. - Da die Eigenschaft „gesund" hier dominant ist, soll sie hier auch mit dem großen Buchstaben bezeichnet werden.

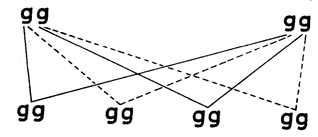
Zwei äußerlich gesunde, mit einer rezessiven kranken Erbanlage behaftete Personen heiraten:



25% sind auch erbmäßig gesund, 50% sind äußerlich gesund, haben aber die kranke Erbanlage, 25% sind krank.

Wenn zwei mit einer rezessiven Krankheit behaftete Men=

schen heiraten, so müssen alle Kinder krank sein, wie aus folgender Überlegung hervorgeht.



Träger der Vererbung sind die im Zellkern der Keimzelle befindlichen Kernschleifen oder Chromosomen. Die Zahl der Chromosomen ist bei den Arten verschieden. Jede Zelle des menschlichen Körpers enthält 48 Chromosomen im Kern, mit Ausnahme der Geschlechtszellen. Samenfäden und Eizelle enthalten nur 24 Chromosomen. Da ein neues Lebewesen durch die Vereinigung der beiden Geschlechtszellen entsteht, würde sich sonst - vorausgesetzt, daß diese beiden Zellen denselben Chromosomensatz hätten wie eine Körperzelle - der Chromosomensatz von Generation zu Generation verdoppeln.

Bevor die Geschlechtszelle ihre völlige Reife erreicht hat, macht sie daher die sogenannte Reifeteilung durch. Während bei den vorangehenden Teilungen die Chromosomen vor der endgültigen Teilung sich durch eine Längsspaltung verdoppeln, bleibt vor der letzten Teilung diese Verdoppelung aus. Die Zelle teilt sich und jede der beiden neu entstehenden Zellen erhält die Hälfte der 48 Chromosomen, also im ganzen je 24. Bei der Entstehung eines neuen Lebewesens durch die Vereinigung zweier Geschlechtszellen kommen wieder je 24 Chromosomen zusammen und diese neue Zelle besitzt dann wieder in ihrem Zellkern 48 Chromosomen, von denen je 24 vom Vater und von der Mutter stammen.

Dieser kleine Ausflug in die Erblehre soll genügen, um die Gesetzmäßigkeit der Vererbung anzudeuten. Eine eingehendere Erörterung würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen; es kann auf das Fachschrifttum, insbesondere auf das kleine und sehr anschauliche Buch von Professor Dr. H. W. Siemens „Vererbungslehre, Rassenhygiene und Bevölkerungspolitik" verwiesen werden.

Wesentlich ist die Tatsache, daß die Entwicklung allen Lebens an die Erbmasse gebunden ist, und daß der Umwelt lediglich fördernde oder hemmende Einflüsse zugestanden werden können,

daß aber diese Umwelteinflüsse für die Erziehung von Bedeutung sind.

Aufgabe der Rassen- und Bevölkerungspolitik eines Staates ist es, die Erbmasse des Volkes rein zu halten, d. h., sie vor Mischungen mit fremden Rassen zu schützen. Das Einzelwesen ist das Ergebnis der Erbanlagen seiner Vorfahren. Die Rasse muß angesehen werden als die Gemeinschaft vieler Lebewesen mit gleichen Erbanlagen. Das Volk ist eine Folge der Mischung mehrerer sehr nahe stehender Rassen, wobei eine durch ihren sehr hohen Anteil an der Gesamtheit der völkischen Gemeinschaft das wesentliche Gepräge gibt und sie tief aneinander bindet.

Die Hauptrassen, aus denen das deutsche Volk besteht, sind die nordische, fälische, ostische, dinarische und westische Rasse.

Die Aufgabe der Rassenpolitik ist es nun, eine Vermischung wertvoller Rassen eines Volkes mit fremden, ungünstigen Rassen zu vermeiden und besonders wertvolle rassische Bestandteile des Volkes in ihrer Fortpflanzung zu fördern.

Der Schutz der deutschen Volksgemeinschaft vor den ungünstigen fremdländischen Rassen, insbesondere der jüdischen, ist durch das „Gesetz zum Schutze des deutschen Blutes und der deutschen Ehre" (kurz „Blutschutzgesetz" genannt) vom 15. September 1935 festgelegt. Danach sind Eheschließungen zwischen Juden und Staatsangehörigen deutschen oder artverwandten Blutes, ebenso der außereheliche Geschlechtsverkehr verboten. Derartige ungesetzliche Handlungen waren im deutschen Volke bereits als Rassenschande verpönt. Das Blutschutzgesetz ist daher der Ausdruck des deutschen Rassengefühls.

In der Durchführungsverordnung werden unter anderem Schutzmaßnahmen für die deutschen Hausangestellten getroffen. Die Frage der Mischlinge wird geregelt. Die Vorschriften über das durch die Nürnberger Gesetze geschaffene Eherecht, das dem Schutze des deutschen Blutes dient, gehen aus den nachfolgenden Tafeln, entnommen dem Organisationsbuch der NSDAP., hervor (3. Auflage 1937, Seite 530-535).

Weiter dient der Reinerhaltung der deutschen Rasse das „Gesetz zur Wiederherstellung des Berufsbeamtentums" vom 7. April 1933.

Tafel 1

Deutschblütiger

Großeltern

Eltern

Ehe gestattet

Kinder werden deutschblütig

Ehe gestattet

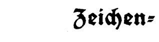
Kinder gelten als deutschblütig

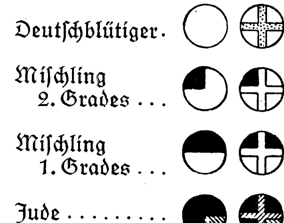
Ehe nur mit Genehmigung zugelassen

Ehe verboten

Ehe verboten

Das Reichsbürgerrecht ist in jedem einzelnen Fall von der Verleihung abhängig!









Bestehende Ehen bleiben unberührt!

Mischling 2. Grades

Großeltern

Eltern

Ehe gestattet

Kinder gelten als deutschblütig

Ehe verboten

Ehe nur mit Genehmigung zugelassen

Ehe verboten

Ehe verboten

Erklärung

gehört der deutschen Bluts- und Volksgemeinschaft an, kann Reichsbürger werden

gehört nur der deutschen Volksgemeinschaft an, kann Reichsbürger werden

gehört nur der deutschen Volksgemeinschaft an, kann Reichsbürger werden

gehört der jüdischen Bluts- und Volksgemeinschaft an, kann nicht Reichsbürger werden

gehört der jüdischen Bluts- und Volksgemeinschaft an, kann nicht Reichsbürger werden

Tafel 3

Mischling 1. Grades

Großeltern

Eltern

Ehe nur mit Genehmigung zugelassen

Ehe nur mit Genehmigung zugelassen

Ehe gestattet

Kinder werden Mischlinge

Ehe gestattet

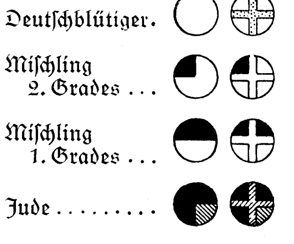
Kinder werden Juden

Ehe gestattet

Kinder werden Juden

Das Reichsbürgerrecht ist in jedem einzelnen Fall von der Verleihung abhängig!

Zeichen-



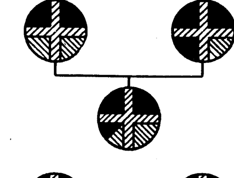
Bestehende Ehen bleiben unberührt!

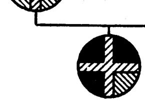
Mischling 1. Grades

Sonderfälle

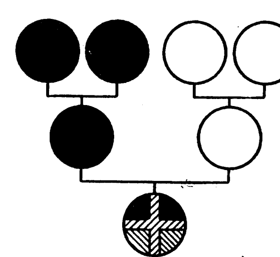


Mischling gilt als Jude, wenn er der jüdischen Religionsgemeinschaft angehört

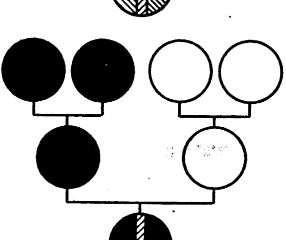




Mischling gilt als Jude, wenn er mit einem Juden verheiratet ist. Kinder werden Juden



Mischling, der aus einer Ehe mit einem Juden stammt, die nach dem 17. 9. 1935 geschlossen ist, gilt als Jude, bei bereits bestehenden Ehen bleibt er Mischling



Mischling, der aus verbotenem außerehelichem Verkehr mit einem Juden stammt und der nach dem 31. 7. 1936 außerehelich geboren wird, gilt als Jude

Erklärung

gehört der deutschen Bluts- und Volksgemeinschaft an, kann Reichsbürger werden

gehört nur der deutschen Volksgemeinschaft an, kann Reichsbürger werden

gehört nur der deutschen Volksgemeinschaft an, kann Reichsbürger werden

gehört der jüdischen Bluts- und Volksgemeinschaft an, kann nicht Reichsbürger werden

gehört der jüdischen Bluts- und Volksgemeinschaft an, kann nicht Reichsbürger werden

Tafel 5

Juden können nicht Reichsbürger werden!

Jude

Großeltern

Eltern

Ehe verboten

Ehe verboten

Ehe gestattet

Kinder werden Juden

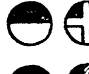
Ehe gestattet

Kinder werden Juden

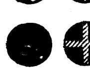
Ehe gestattet

Kinder werden Juden

Zeichen:

Deutschblütiger . 

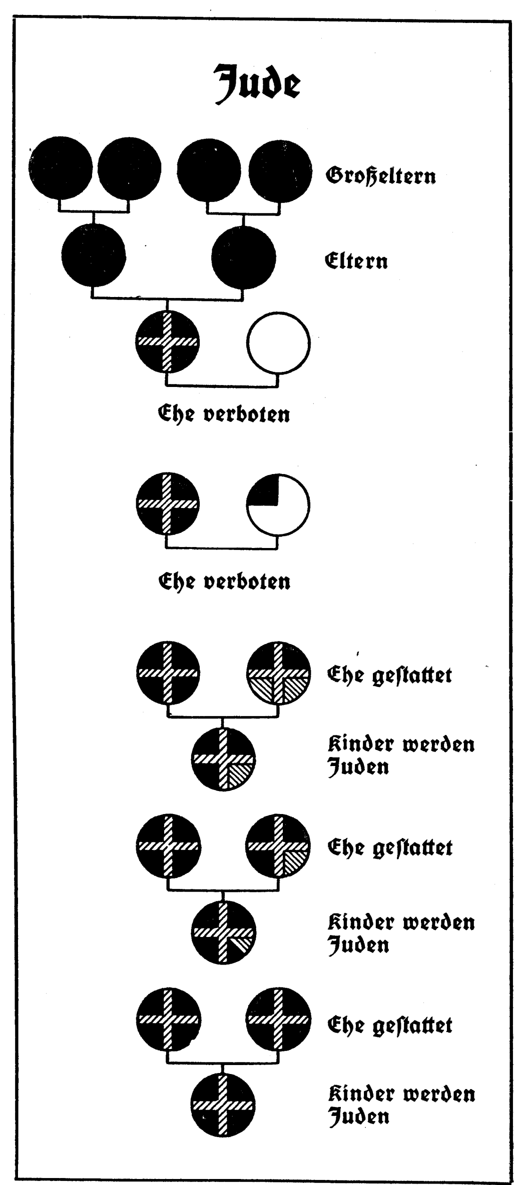
Mischling 2. Grades . . . 

Mischling 1. Grades . . . 

Jude . . . .

Jude . . . .

Bestehende Ehen bleiben unberührt!



Erklärung

gehört der deutschen Bluts- und Volksgemeinschaft an, kann Reichsbürger werden

gehört nur der deutschen Volksgemeinschaft an, kann Reichsbürger werden

gehört nur der deutschen Volksgemeinschaft an, kann Reichsbürger werden

gehört der jüdischen Bluts- und Volksgemeinschaft an, kann nicht Reichsbürger werden

gehört der jüdischen Bluts- und Volksgemeinschaft an, kann nicht Reichsbürger werden

Es bestimmt im § 3:

(1) Beamte, die nicht arischer Abstammung sind, sind in den Ruhestand zu versetzen; soweit es sich um Ehrenbeamte handelt, sind sie aus dem Amtsverhältnis zu entlassen.

(2) Absatz 1 gilt nicht für Beamte, die bereits seit dem 1. August 1914 Beamte gewesen sind oder die im Weltkrieg an der Front für das Deutsche Reich oder für seine Verbündeten gekämpft haben oder deren Väter oder Söhne im Weltkrieg gefallen sind.

Die Frage der Zugehörigkeit zum deutschen Staat ist geregelt durch das Reichsbürgergesetz vom 15. September 1935.

Die wesentlichsten Punkte lauten folgendermaßen:

(4) Staatsbürger kann nur sein, wer Volksgenosse ist. Volksgenosse kann nur sein, wer deutschen Blutes ist, ohne Rücksicht auf Konfession. Kein Jude kann daher Volksgenosse sein.

(5) Wer nicht Staatsbürger ist, soll nur als Gast in Deutschland leben können und muß unter Fremdengesetzgebung stehen.

(6) Das Recht, über Führung und Gesetze des Staates zu bestimmen, darf nur den Staatsbürgern zustehen.

Der Begriff „deutsches oder artverwandtes Blut" wird von Reichsminister Dr. Frick in folgendem Sinne erläutert:

Das deutsche Volk bildet keine eigene Rasse. Das deutsche Volk setzt sich vielmehr aus Angehörigen verschiedener Rassen zusammen. Allen diesen Rassen aber ist eigentümlich, daß ihr Blut sich untereinander verträgt und eine Blutmischung – anders wie beim nicht artverwandten Blut – keine Hemmungen und Spannungen auslöst.

Dem deutschen Blut kann daher unbedenklich auch das Blut derjenigen Völker gleichgestellt werden, deren rassische Zusammensetzung dem deutschen artverwandt ist. Das ist durchweg bei den geschlossen in Europa siedelnden Völkern der Fall. Das artverwandte Blut wird mit dem deutschen nach jeder Richtung hin gleich behandelt.

Reichsbürger können daher auch die Angehörigen der in Deutschland wohnenden Minderheiten, z. B. Polen, Dänen usw., werden.

Der Begriff „Jude" wird durch die 1. Durchführungsverordnung des Gesetzes erläutert.

Es heißt dort:

„Jude ist, wer von mindestens drei der Rasse nach volljüdischen Großeltern abstammt, wobei ein Großelternteil dann ohne weiteres als volljüdisch gilt, wenn er der jüdischen Religion angehört hat.

Als Jude gilt auch der von zwei volljüdischen Großeltern abstammende staatsangehörige jüdische Mischling

a) der beim Erlaß des Gesetzes der jüdischen Religionsgemeinschaft angehört hat oder danach in sie aufgenommen wird,
b) der beim Erlaß des Gesetzes mit einem Juden verheiratet war oder sich danach mit einem solchen verheiratet,
c) der aus einer Ehe mit einem Juden stammt, die nach Inkrafttreten des Blutschutzgesetzes (s. u.) geschlossen ist,
d) der aus dem außerehelichen Verkehr mit einem Juden stammt und nach dem 31. Juli 1936 geboren wird.

Jüdischer Mischling ist, wer von einem oder zwei der Rasse nach volljüdischen Großeltern abstammt, sofern er nicht aus besonderen Gründen (s. o.) als Jude gilt.

Der jüdische Mischling steht zwischen Deutschen und Juden; er gehört im Gegensatz zum Juden der deutschen Volksgemeinschaft, nicht aber der deutschen Blutgemeinschaft an. Er kann Reichsbürger werden; auch die Bestimmungen auf das vorläufige Reichsbürgerrecht finden auf ihn Anwendung."

Dem Schutze des deutschen Volkes vor Schädigung durch Erbkranke dient ferner das „Gesetz zum Schutz der Erbgesundheit des deutschen Volkes" (Ehegesundheitsgesetz) vom 18. Oktober 1935, RGBl. I, S. 1246 und die „Erste Verordnung zur Durchführung des Ehegesundheitsgesetzes" vom 29. November 1935, RGBl. I, S. 1419/1427, sowie vier Erlasse des Reichs- und Preußischen Ministeriums des Innern.

Das Ehegesundheitsgesetz verbietet den Abschluß einer Ehe,

a) wenn einer der beiden Verlobten an einer mit Ansteckungsgefahr verbundenen Krankheit leidet, die eine erhebliche Schädigung der Gesundheit des anderen Teiles oder der Nachkommen befürchten läßt;
b) wenn einer der Verlobten entmündigt ist oder unter vorläufiger Vormundschaft steht;
c) wenn einer der Verlobten, ohne entmündigt zu sein, an einer geistigen Störung leidet, die die Ehe für die Volksgemeinschaft unerwünscht erscheinen läßt;
d) wenn einer der Verlobten an einer Erbkrankheit im Sinne des Gesetzes zur Verhütung erbkranken Nachwuchses leidet, es sei denn, daß der andere Verlobte unfruchtbar ist.

Damit stellt der Gesetzgeber klar heraus, daß die Ehe keine private, sondern eine im allgemeinen Interesse liegende Einrichtung ist, deren Hauptsinn es ist, der Fortpflanzung zu dienen,

um in der Lebensgemeinschaft der Familie möglichst viele und gesunde Kinder zu wertvollen Volksgenossen zu erziehen. Um den Sinn des Gesetzes zu erfüllen, muß in Zukunft vor jeder Eheschließung ein Ehetauglichkeitszeugnis von dem zuständigen Gesundheitsamt ausgestellt werden. Die Ausstellung des Ehetauglichkeitszeugnisses kann auch durch praktische Ärzte mit besonderer Vollmacht erfolgen. Das sind bisher alle zum Amt für Volksgesundheit zugelassenen Ärzte.

Die Hitler-Jugend hat für die Angehörigen der Führer- und Führerinnenschaft sowie des Führerkorps gleichfalls die Untersuchung über die Ehetauglichkeit angeordnet. Der Reichsjugendführer erteilt auf Grund des ärztlichen Gutachtens und der Unterlagen über die Ahnen- und Sippentafel die Ehegenehmigung.

Aus der Erkenntnis, daß ein erbgesundes Volk die Voraussetzung für das Gedeihen des Staates ist, wurde schon am 14. Juli 1933 das „Gesetz zur Verhütung erbkranken Nachwuchses" (kurz Erbgesundheitsgesetz) erlassen.

Es bestimmt, daß Erbkranke unfruchtbar zu machen sind, wenn nach der Erfahrung der ärztlichen Wissenschaft mit großer Wahrscheinlichkeit zu erwarten ist, daß ihre Nachkommen an schweren körperlichen oder geistigen Erbschäden leiden werden.

Erbkrankheiten im Sinne des Gesetzes sind:

1. Angeborener Schwachsinn,
2. Schizophrenie,
3. zirkuläres (manisch-depressives) Irresein,
4. erbliche Fallsucht,
5. erblicher Veitstanz (Huntingtonsche Chorea),
6. erbliche Blindheit,
7. erbliche Taubheit,
8. schwere erbliche körperliche Mißbildung,
9. schwerer Alkoholismus.

In all diesen Gesetzen tritt das Bemühen des Staates zutage, die wertvollen Rassenbestandteile des deutschen Volkes zu erhalten und den Kinderreichtum zu fördern. Mit gesetzlichen Maßnahmen allein wäre diese große Aufgabe bestimmt nicht zu lösen, sondern wesentlich ist hier die Mitarbeit jedes einzelnen und das Bekenntnis zu diesem wichtigen Teil der nationalsozialistischen Weltanschauung. Jeder einzelne muß das Gefühl

der Verantwortung, das er mit seiner Person auch in diesen Fragen trägt, zur Richtschnur seiner Handlungen machen. Das Wort „Du hast die Pflicht, gesund zu sein" gilt nicht nur für die Gestaltung der Umwelteinflüsse, sondern auch für die Erkenntnisse der Erb- und Rassenlehre.

Um den Volksgenossen die Möglichkeit zu geben, sich vor der Eheschließung über diesen wichtigen Schritt beraten zu lassen, wurde die öffentliche Eheberatungstätigkeit, die zwar schon vor der Machtübernahme in einer allerdings völlig ihrem Sinne widersprechenden Art ausgeübt wurde, im nationalsozialistischen Staat der Auffassung von Volk und Rasse entsprechend reformiert.

Ferner dient der Förderung der Eheschließungen das Ehestandsdarlehen, das erbbiologisch gesunden Volksgenossen durch Zuwendung eines Darlehens die Eheschließung erleichtert. Die Bedingungen über das Ehestandsdarlehen sind im „Gesetz zur Förderung der Eheschließung" vom 1. Juni 1933 gegeben. Die Untersuchung erfolgt durch die staatlichen Gesundheitsämter.

Weitere bevölkerungspolitisch wichtige staatliche Maßnahmen sind die Unterstützung des Siedlungswesens, die Anerkennung des Kinderreichtums als eines wertvollen Bekenntnisses zur Volksgemeinschaft, die Stellung von Ehrenpatenschaften, Kinderbeihilfen und die Begünstigung kinderreicher Beamten bei gleichen sonstigen Vorbedingungen in der Beförderung, ferner die Berücksichtigung des Familienstandes und der Kinderzahl bei der Steuer-, Gehalts- und Sozialgesetzgebung.

In einer Kundgebung in Danzig wies der Reichsgesundheitsführer Dr. Conti auf die Bedeutung der Bevölkerungspolitik für das deutsche Volk hin. In einer sehr eindrucksvollen rechnerischen Überlegung zeigte der Reichsgesundheitsführer an dem Beispiel zweier Völker, die in einem geographischen Raum nebeneinander leben, die Bedeutung dieser Aufgabe der Gesundheitsführung.

Bei dem einen Volk beträgt die Durchschnittskinderzahl drei, bei dem anderen vier Kinder. In hundert Jahren beträgt der Anteil des Volkes, das vier Kinder als Durchschnitt einer Ehe aufweist, bereits 72 Prozent der Gesamt-

bevölkerung, während für das andere Volk mit der Durchschnittszahl von nur drei Kindern nur noch 28 Prozent übrig bleiben. In 300 Jahren lautet das Verhältnis sogar 93:7.

Der Unterschied im Zeitpunkt der Eheschließung wirkt sich in einer ähnlich starken Form aus. Ein Volk, bei dem der Durchschnitt der Eheschließung im Alter von 33 Jahren liegt, nimmt einem Volk gegenüber, bei dem das Durchschnittsalter der Eheschließung bei 25 Jahren liegt, nach 100 Jahren nur noch 33 Prozent der Bevölkerung ein. In 300 Jahren hat das Volk mit dem Durchschnittsalter der Eheschließung von 25 Jahren bereits 89 Prozent gegenüber 11 Prozent des anderen Volkes in sich vereint.

Die Erfahrungen früherer Jahre hatten gezeigt, daß die Eheschließungen und die Zahl der Geburtsfälle in den erbbiologisch wertvollen Kreisen des Volkes zurückgingen, und daß auf der anderen Seite erbbiologisch minderwertige Schichten sich in einem ungeheuren Tempo fortpflanzten.

Jeder gesunde Junge soll einmal später Vater einer kinderreichen Familie sein und jedes gesunde Mädel die Erfüllung seiner schönsten Berufung als Mutter einer kinderreichen Familie sehen.

Um dieses Verantwortungsgefühl zu wecken, genügt es nicht, darauf hinzuweisen, daß wir alle nicht nur für uns leben, sondern für die spätere Generation. Das wäre eine unbefriedigende Begründung. Der deutsche Mensch sieht den Sinn seines Lebens in der schöpferischen Leistung seiner Arbeit. Diese Lebensauffassung ist in seinem rassischen Erbe fest verankert. Jeder trägt es in sich, und der Führer hat es verstanden, dieses Gefühl in jedem Deutschen wieder zu wecken.

Mit dem Gesetz allein würde der Wiederaufstieg des deutschen Volkes, der sich biologisch in der Zunahme der Geburten und in dem Willen zum Kinde äußert, nicht erfolgt sein. Hier mußte eine tief begründete Einstellung zum Leben geweckt werden, die aber eben in dem Menschen liegt, so wie es Meister Eckehart in die Worte faßt:

> „Diese Rede ist niemand gesagt, denn der sie schon sein nennt als eigenes Leben, oder sie besitzt als eine Sehnsucht seines Herzens. Daß uns dies offenbar werde, das helfe uns Gott!"

Nicht allein für die spätere Generation lebt der deutsche Mensch, die Liebe zum Kinde und der Wille zur Erhaltung seiner Rasse folgen nicht dem Gesetzeszwang, sondern sind Ausdruck des höchsten menschlichen Schöpferwillens, der seinen Niederschlag in den Worten findet: „Ich will ein deutscher Ahnherr sein." Das eigene Leben, das Leben der Vorfahren und das Leben der Kinder ist eine große Gemeinschaft. Dieses Leben soll ewig sein, das Geschlecht soll stark und kräftig bleiben.

Wenn mißgünstige Stimmen im Auslande die deutsche Frau zu beschimpfen versuchen und sie als „Geburtsmaschine" bezeichnen, so spricht daraus ein Unverständnis des deutschen Menschen und ein Unterschied in der Lebensauffassung.

Der Sinn des Lebens liegt für den deutschen Menschen in der ewigen Schöpfung und im ewigen Schaffen aus einem freien und stolzen Bewußtsein heraus. Nicht um einem Schlagwort oder einem gesetzlichen Zwange zu folgen, könnte dieses Lebensgefühl dem deutschen Volke aufgezwungen werden. Es liegt in ihm.

Die Frage nach dem Sinn, dem Zweck und der Ursache des Lebens beantwortet Meister Eckehart als ein echter Vertreter dieser deutschen Einstellung mit den Worten:

> „Ich bin die Ursache meiner selbst,
> nach meinem ewigen und nach meinem zeitlichen Wesen.
> Nur hierum bin ich geboren."

Das Bekenntnis des deutschen Menschen zur Freiheit und zum schöpferischen Willen spricht er folgendermaßen aus:

> „Gott ist kein Vernichter von irgendwelchen Werken, sondern ein Vollbringer. Gott ist nicht ein Zerstörer der Natur, sondern ihr Vollender. Zerstörte Gott die Natur schon vor Beginne, so geschah ihr Gewalt und Unrecht. So etwas tut er nicht!
>
> Der Mensch hat einen freien Willen, mit dem er kiesen kann gut und böse, und legt ihm Gott vor: im Übeltun den Tod, im Rechttun das Leben.
>
> Der Mensch soll frei sein und ein Herr aller seiner Werke, unzerstört und unbezwungen."

Meister Eckehart gibt auf diese letzten Fragen jedem Deutschen die Antwort, die seiner Lebensauffassung entspricht und

die von vielen Fremden so mißverstanden wird, die in dem Arbeitswillen, der Schöpferkraft des Deutschen gar zu gern die Fron und den Zwang eines verhaßten Regimes sehen wollen. Ihnen stellt Eckehart in einfachen Worten die Einstellung des deutschen Menschen entgegen:

> „Fragte man einen wahrhaften Menschen, einen, der aus seinem eigenen Grunde wirkt: ‚Warum wirkst du deine Werke?‘ Wenn er recht antwortete, würde er auch nur sagen: ‚Ich wirke, um zu wirken‘."

Der nordische Wille zum Schaffen, zur Lebensfreude, zur Freude am Kind ist die tiefinnerlichste Grundlage der Familie und Rasse. Dieses Gefühl in den Herzen der Jungen und Mädel immer wieder zu wecken, ist vornehmste Aufgabe des Jugendführers. Aber auch hier gilt das Gesetz vom Vorleben. Nicht darauf kommt es an, daß die Geburtenziffer von 3,4 erfüllt wird, sondern daß jeder das Erlebnis der Familie und des Kindes wieder als eines der wertvollsten Erlebnisse im Leben überhaupt findet, und daß Kinderreichtum zum Jugendführer als nicht wegzudenkende Tatsache gehört.

Besondere Bedeutung kommt bei der Gründung einer Familie der Wahl des Ehepartners zu. Der Staat hat in seinen Gesetzen einen Weg gezeigt, aber kein Mensch ist damit von der persönlichen Verantwortung befreit. Die Auswahl des zukünftigen Mannes oder der zukünftigen Frau, mit der jemand eine Ehe eingehen will, ist neben der Berufswahl der ernsteste Schritt im Leben. Hier darf sich niemand von irgendwelchen Äußerlichkeiten blenden lassen. Die wichtigsten Eigenschaften, die beachtet werden müssen, sind Gesundheit und Erbgesundheit der Familie.

Wie soll der junge Mann oder das junge Mädel diese Eigenschaften nun feststellen?

Die gesundheitliche Untersuchung führt der Arzt durch, aber darüber hinaus sollten beide sich bemühen, nicht auf Grund einer kurzen Bekanntschaft eine Ehe einzugehen, sondern sich erst längere Zeit kennenlernen und besonders auch in einer Umgebung, wo nicht die Kleidung oder sonstige äußere Einflüsse Gehalt und Gestalt des anderen Menschen verschleiern können. Wenn die jungen Menschen sich mehr auf den Sportplätzen oder in den Bädern, in der freien Natur kennenlernen, als in

verqualmten Tanzsälen, so fällt ihnen auch die Beurteilung des anderen Menschen viel leichter. In der Natur, ohne jegliche Tarnung durch Mode und Schneider, steht der Mensch so da, wie er ist.

Aber nicht allein der einzelne Mensch muß genau betrachtet werden, sondern die Familie. Jeder, der heiraten will, sollte keine Gelegenheit vorübergehen lassen, an der er einen möglichst großen Teil der Familie kennenlernen kann, denn die Eigenschaften, die in der Verwandtschaft vorkommen, können auch in dem einzelnen Angehörigen dieser Familie verankert sein. Die Eltern, Großeltern, Geschwister, Onkel, Tanten und Neffen – und die Ahnentafel – vermitteln einen Einblick in die Erbmasse, die später das Schicksal der Kinder bestimmen soll. *Besonders die deutschen Jungen und Mädel im Ausland und in Gegenden, in denen sie mit fremdrassiger Bevölkerung zusammenwohnen, haben eine große Verantwortung dem deutschen Volke gegenüber.* Sie müssen immer wieder darauf hingewiesen werden, daß sie sich einen Lebenskameraden von ihrem Blut und ihrer Rasse suchen, und daß eine Mischung mit anderen Rassen, zu denen das deutsche Blut nicht paßt, zur Verschlechterung der Erbmasse führt.

Das alte Sprichwort: „Gleich und gleich gesellt sich gern" ist auch im tieferen Sinne richtig.

Daß die Stimmung der Verliebten diese Kritik und nüchterne Beurteilung schwer macht, ist bekannt. Dann aber sollten jeder junge Mann und jede junge Frau, die die Absicht haben zu heiraten, bei dem geringsten Zweifel vor der Verlobung oder vor der Ehe doch einen Menschen ihres Vertrauens einmal befragen. In vielen Fällen wird das der HJ.-Arzt sein können, der ihnen dann in kameradschaftlicher Form Rat erteilen kann.

Augenblickliche Auseinandersetzungen zwischen den Staaten der Erde werden durch offene oder getarnte Kriege entschieden. Der Bestand einer Nation wird nur gewährleistet, wenn eine ausreichende, starke und gesunde Generation bereit ist, die Arbeit und die Waffen ihrer Väter zu übernehmen. *Der Wille zur kinderreichen Familie ist ein politisches Bekenntnis.*

Gesundheitsbelehrung und Propaganda

Die Erkenntnisse der Wissenschaft nützen zu wenig, wenn sie in den Laboratorien, Instituten und in den Kliniken bleiben, ohne daß das ganze Volk etwas davon erfährt. Die Vermittlung dieser Erkenntnisse in allgemeinverständlicher klarer Form ist eine wesentliche Aufgabe der Gesundheitsführung. Die Gesundheitsführung bedient sich dazu der Belehrung durch Schulung und Propaganda. Die Schulung über die Fragen der Gesundheitsführung soll den Menschen ein gründliches aber knappes Wissen über die Art ihrer Lebensführung vermitteln. Diese Vermittlung muß anschaulich und in leicht verständlicher Form erfolgen. Gewarnt werden muß immer wieder vor dem Bestreben, den Laien zu stark mit rein ärztlichen und fachwissenschaftlichen Dingen zu belasten. Es ist z. B. unnötig, daß der Laie über die verschiedenen Theorien der Krebsentstehung unterrichtet wird, daß er, wie es manche Gesundheitsbücher tun, über Krankheiten wie die Tularämie oder den Verlauf einer Typhus- oder Scharlachinfektion belehrt wird. Diese Art der „Gesundheitsführung" verwirrt nur, erzeugt unnützen Ballast, verleitet Menschen, die dazu neigen, zur Kurpfuscherei und erschwert dem Arzt die Durchführung einer kunstgerechten Behandlung. Bei der Schulung in gesundheitlichen Fragen zeigt sich wahrhaft in der Beschränkung der Meister. Nur die zum Verständnis unbedingt notwendigen Tatsachen und das für die Durchführung erforderliche Wissen soll vermittelt werden. Diese Schulung muß getragen werden nicht nur von rein fachlichen Gesichtspunkten, sondern von der politischen Einstellung des nationalsozialistischen Menschen. Der Boden, auf dem allein eine Schulung in Fragen der Gesundheitsführung Erfolg haben kann, ist der Begriff der G e s u n d h e i t s p f l i c h t. Gesundheitspflicht aber ist eine politische Forderung.

Das lebendigste Schulungsmittel ist der gute V o r t r a g. Hierzu müssen geeignete Ärzte für die Jungen und Mädel, auch geeignete Feldscher-Führer und Gesundheitsdienstmädel-Führerinnen ausgebildet werden. Der Einwand mancher Ärzte, sie könnten nicht reden, ist oft ein Zeichen zu großer Bescheidenheit. Solange jemand einem anderen wirklich etwas Vernünftiges

Gebote zur Gesundheitsführung

1. Dein Körper gehört deiner Nation, denn ihr verdankst du dein Dasein, du bist ihr für deinen Körper verantwortlich.
2. Du mußt dich stets sauber halten und deinen Körper pflegen und üben. Licht, Luft und Wasser helfen dir dabei.
3. Pflege deine Zähne! Auf ein kräftiges, gesundes Gebiß kannst du stolz sein.
4. Iß reichlich rohes Obst, rohe Salate und Gemüse, nachdem du sie gründlich mit sauberem Wasser gereinigt hast! Im Obst sind wertvolle Nährstoffe enthalten, die beim Kochen verlorengehen.
5. Trink flüssiges Obst! Laß den Kaffee den Kaffeetanten, du hast ihn nicht nötig.
6. Meide Alkohol und Nikotin, sie sind Gifte und hemmen dein Wachstum und deine Arbeitskraft.
7. Treibe Leibesübungen! Sie machen dich gesund und widerstandsfähig.
8. Du mußt jede Nacht mindestens 9 Stunden schlafen.
9. Übe dich in der ersten Hilfe bei Unglücks- und Krankheitsfällen! Du kannst dadurch der Lebensretter deiner Kameraden werden.
10. Über all deinem Handeln steht das Wort:

Du hast die Pflicht, gesund zu sein!

zu sagen hat, kann er es auch ausdrücken. Es kommt dabei nicht so sehr auf die elegante Form an, sondern auf die Persönlichkeit, die hinter dem Wort steht, und auf das Wissen des Vortragenden.

Da die Zahl der Redner immer beschränkt ist, muß als Hilfsmittel das geschriebene Wort zur Schulung hinzutreten. In Form von Aufsätzen, Broschüren und Handzetteln kann es bei geeigneter Darstellung ein, wenn auch nicht voller, so doch wertvoller Ersatz für das gesprochene Wort sein. Allerdings kommt es hierbei mehr als beim gesprochenen Wort auf die Darstellung an. Sie muß sich dem Leserkreis anzupassen verstehen, sie muß lebendig sein, um das Interesse überhaupt gefangenzunehmen. Die schriftstellerische Arbeit in Fragen der Gesundheitsführung wird oft unterschätzt. In Wirklichkeit gibt es nur wenig Ärzte, die die Fragen der Gesundheitsführung gut, anschaulich und lebendig darstellen können. Diese Arbeit verdient neben der rein wissenschaftlichen Arbeit unbedingt eine Gleichstellung, da sie es ja erst ist, die wirklich den Fleiß und die Erfinderkraft des Wissenschaftlers dem ganzen Volke zur Kenntnis bringt.

Das Merkblatt in der üblichen Form wird in der Schulung Jugendlicher keinen großen Erfolg haben, es wird in den meisten Fällen nicht einmal gelesen, sondern weggeworfen.

Die Broschüre dagegen hat sich als ein gutes Mittel der gesundheitlichen Schulung erwiesen.

Anschaulich und lebendig ist die Schulung durch gute Zeichnungen, nach der Art „falsch - richtig" und noch besser durch Karikaturen, die von jedem Jungen und jedem Mädel, wenn sie noch vielleicht durch entsprechende Verse unterstützt sind, gern angeschaut werden.

Die Aneinanderreihung von Bildern im Bildband hat sich innerhalb der Schulungsarbeit der HJ. bewährt. Sie müßte sich steigern zum Film über gesundheitliche Fragen. Wie groß die Wirkung des Filmes auf diesem Gebiete ist, zeigt die negative Seite, nämlich die Wirkung der technisch außerordentlich geschickten Zigarettenreklame. Hier steht das Kapital zur Verfügung, während die Gesundheitsführung im Vergleich dazu mit Almosen arbeiten muß.

Ein ausgezeichnetes Mittel, um Kindern und Jugendlichen in einer lebendigen Form Fragen der Gesundheitsführung näherzubringen, ist das Kasperletheater. Sogar beim Erwachsenen kann in kurzer Zeit eine Bindung zwischen ihm und dem Kasperle hergestellt werden, die auf diesem humorvollen Wege die manchmal bittere Pille der Forderung nach einer Umstellung der Lebensführung versüßt. Kinder und Kasperletheater! - das muß jeder einmal erlebt haben, um zu sehen, mit welcher Begeisterung und welcher Freude die Kinder hier bei Gut und Böse und bei den Lehren des Kaspers mitgehen. Schon im frühen Kindesalter, beim Kleinkind, können Unarten, die sich sonst schwer abgewöhnen lassen - z. B. das Daumenlutschen - durch das gute Kasperle vertrieben werden.

Das Kasperletheater ist vielleicht mit die schönste Form, gerade das Kind und den Jugendlichen zu einer natürlichen und sauberen Lebensführung zu erziehen. Es kann bei kleinsten Mitteln mit etwas Liebe und Geschick in jeder Einheit oder jeder Familie zusammengebastelt werden. Das Textbuch bietet das tägliche Leben in reicher Fülle.

Während die Schulung das reine Wissen vermittelt, ist es Aufgabe der Propaganda, wissenschaftlich einwandfreie Tatsachen weiterzugeben, dieselben aber durch die Mittel der Propaganda stärker und auf das Unbewußte hinzielend herauszuarbeiten. Propaganda ist Schulung des Unbewußten. Wie ein Scheinwerfer einige Teile der Landschaft im Dunkeln besonders heraushebt, so bemächtigt sich die Propaganda besonders ausgeprägter Abschnitte der Gesundheitsführung und stellt sie mit ihren Mitteln heraus, sei es durch das Plakat, Lohntütenzettel, kurze Rundfunkreportagen und durch die Organisation von Massenveranstaltungen.

Alle Maßnahmen der Schulung und vor allen Dingen der Propaganda müssen ständig durch eine „Erfolgskontrolle" überprüft werden, um sicher zu gehen, daß die angewandten Mittel auch wirklich den erhofften Erfolg erzielt haben. Die Erfolgskontrolle läßt sich durchführen in Form der mündlichen oder schriftlichen Befragung der betreffenden Menschengruppe. Diese Befragung soll aber nicht in suggestiver Form, sondern

nach Möglichkeit durch einen Angehörigen dieser Gruppe erfolgen.

Schulung und Propaganda sind die scharfen Waffen der Gesundheitsführung, die gelenkt werden von den Erkenntnissen der deutschen Wissenschaft. Ist durch Schulung und Propaganda das gesamte Volk oder ein größerer Teil des Volkes, wie ihn die Jugend darstellt, aufgeklärt über ein bestimmtes Gebiet der Gesundheitsführung, so muß eine gesetzliche Regelung, wie z. B. beim Schutz vor Alkohol und Nikotin, die Abrundung der Erziehungsarbeit bilden. Ein Gesetz, das auf Verständnis infolge der geleisteten Schulungs- und Propagandaarbeit stößt, wird durchführbar sein und muß auf die Schulung und Propaganda zwangsläufig folgen. Die Aufgaben der Gesundheitsführung können nur auf totalem Wege unter Heranziehung aller Mittel, der Wissenschaft, der Schulung, der Propaganda und der gesetzlichen Regelung gelöst werden.

Letzter Sinn und letztes Ziel der gesamten Arbeit aber ist es, immer mehr Menschen zu gewinnen, die den Erkenntnissen der Gesundheitsführung dadurch zum Siege verhelfen, daß sie selber diese Erkenntnisse ihren anderen Volksgenossen vorleben. Das Vorbild des Führers wird gerade in der Gemeinschaft der Jugend unersetzlich bleiben.

Erste Hilfe

Erkrankungen

Die Grundzüge der ersten Hilfe müssen jedem Jugenderzieher bekannt sein.

Das erste Gesetz, das über jeder Hilfeleistung steht, heißt: „Nicht schaden."

Das zweite: „In den Grenzen der Ersten-Hilfeleistung bleiben", also nicht zu viel tun.

Das dritte: „Nach Möglichkeit einen ausgebildeten Feldscher oder ein Gesundheitsdienstmädel, in schweren Fällen einen Arzt oder eine Ärztin hinzuziehen." Erste Hilfe heißt nicht behandeln, sondern wirklich nur die ersten Maßnahmen treffen, die zur Verhütung großer Schäden unbedingt notwendig sind. Der Körper trägt in sich die große Kraft der Selbstheilung, die auch der Arzt lediglich unterstützt. „Die Natur heilt, der Arzt hilft", heißt ein altes Sprichwort. Dies gilt auch für jede erste Hilfeleistung bei Erkrankungen und plötzlichen Unfällen.

Bei E r k r a n k u n g e n handelt es sich darum, nach Möglichkeit festzustellen, ob es sich lediglich um eine Verstimmung oder um eine ernstere Erkrankung handelt. Alle Erkrankungen des Kopfes, der Brust und des Bauches sollen so schnell wie möglich in ärztliche Behandlung gelangen. Ein Mittel, um ein einwandfreies Bild über die Schwere der Erkrankung zu gewinnen, ist in vielen Fällen das Messen der Körpertemperatur. Sie wird mit dem Fieberthermometer, das fest in die Achselhöhle eingeklemmt wird, festgestellt. Temperatur über 37,5 Grad erfordern immer Bettruhe und ärztliche Behandlung. Die Zählung des Pulses - besonders bei Jugendlichen - bietet nur dem Erfahrenen einen Anhaltspunkt. Der Puls wird gefühlt, indem Zeige-, Mittel- und Ringfinger an der Daumenseite des Unterarmes die Schlagader abtasten. Allgemein kann gesagt werden, daß ein stark erhöhter Ruhepuls unnormal ist. Der Puls beträgt durchschnittlich 60-80 Schläge in der Minute.

Einen weiteren Aufschluß gibt das Aussehen des Kranken. Bläſſe, leicht bläulich-rote Verfärbung, Schweißausbruch, hochrotes fieberhaftes Aussehen, schlaffe Körperhaltung, ungenaue Beantwortung von Fragen, Ausschläge auf der Haut usw. weisen sofort auf eine ernstere Erkrankung hin.

Die Atmung kann oberflächlich, tief, schnell, langsam, hastig, schnappend oder gehemmt sein. Im letzteren Fall werden alle Hals- und Brustmuskeln zum Atmen benutzt. 16-20 Atemzüge in der Minute sind durchschnittlich normal.

Alle Durchfallstörungen, besonders bei fieberhaftem Verlauf, gehören sofort in ärztliche Behandlung. Peinlichste Sauberkeit muß beachtet werden. Der Stuhl wird mit Chlorkalk bestreut, die Gefäße mit Kalkmilch oder einer Kresollösung gereinigt. Peinlichste Sauberkeit desjenigen, der den Kranken betreut, ist notwendig, um eine Ansteckung zu vermeiden.

Erbrochenes soll stets aufgehoben werden, damit es der Arzt sehen kann. Dasselbe gilt für Auswurf, weil der Arzt aus der Beschaffenheit des Auswurfes wichtige Schlüsse ziehen kann.

Tritt bei fieberhaften Erkrankungen Schüttelfrost auf, so ist das immer ein Zeichen einer ernsten Erkrankung.

Alles in allem muß betont werden, daß die Beurteilung einer Erkrankung außerordentlich schwierig ist und es so viele Sonderfälle gibt, die unter einem harmlos erscheinenden Bild verlaufen, daß allen Eltern und Jugenderziehern nur dringend geraten werden kann, immer so schnell wie möglich einen Arzt zu benachrichtigen, der ihnen die Verantwortung für die Gesundheit des Jungen, des Mädels abnimmt.

Einige Erkrankungen werden in der Ausbildungsvorschrift der HJ. „Der Gesundheitsdienst der Hitler-Jugend" näher beschrieben und sollen hier angeführt werden, weil sie im Lager und auf Fahrt einmal vorkommen können.

Bindehautkatarrh: Infolge Erkältung oder Zug kann eine Entzündung der Bindehaut des Auges eintreten. Kalte Umschläge mit Kamillentee oder Borwasser sind zweckmäßig. Ärztliche Behandlung.

Ohrenschmerzen können durch eine Entzündung des Gehörganges und des Mittelohres bedingt sein. Oft treten Schmerzen in der Ohrgegend auf, die durch Zahnerkrankungen bedingt sind. Bei Entzündung des äußeren und Mittelohrs lindert man die Schmerzen durch feuchtwarme Umschläge. Ärztliche Behandlung ist auf jeden Fall erforderlich.

Zahnschmerzen: Leider haben heute noch sehr viele Jugendliche kranke Zähne. Es ist Pflicht jedes Erziehers, mit

dafür zu sorgen, daß sich jeder Zahnkranke behandeln läßt. Zahnschmerzen werden gelindert durch feuchtwarme Umschläge. Zahnbehandlung muß aber auf jeden Fall erfolgen.

Halsschmerzen können durch harmlose, aber auch sehr ernste Halserkrankungen bedingt sein. Bei einer Halsentzündung wird ein feuchter Prießnitzumschlag angelegt. Es ist sofort ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Herzklopfen: Die Ursache kann harmlos, aber auch ernst sein. Zur Beruhigung gibt man Baldriantropfen, macht feuchtkalte Umschläge und legt den Kranken zur Ruhe. Tritt keine Besserung ein, muß ärztliche Beratung erfolgen.

Husten, Brustschmerzen: Kameraden, die husten, sind ärztlicher Untersuchung zuzuführen. Treten bei einem Kranken plötzlich hohes Fieber und Bruststiche auf, so ist sofort ärztliche Behandlung zu veranlassen.

Bauchschmerzen: Sie können die Folge verschiedener Erkrankungen sein. Jeder länger dauernde Bauchschmerz muß durch ärztliche Untersuchung geklärt werden. Insbesondere gilt das für Schmerzen in der rechten Unterbauchseite (Blinddarmentzündung). Hier ist ärztliche Behandlung in den ersten Stunden dringend erforderlich. Bei Durchfall macht man feuchte Umschläge, reicht ungesüßten Tee (sonst nichts) und gibt täglich 6-9 Kohletabletten.

Bauchschmerzen können aber auch durch eingeklemmte Brüche in der Leisten- und Nabelgegend bedingt sein. Hier muß sofort ärztliche Behandlung eingeleitet werden.

Alle Baucherkrankungen werden dem Arzt vorgestellt.

Erbrechen kann verschiedene Ursachen haben. Magen- und Darmstörungen, Erkrankungen der Bauchorgane, Bauchfellentzündung, Gehirnentzündung, Gehirnhautentzündung, Gehirnerschütterung. In jedem Fall muß ärztlicher Rat eingeholt werden.

Fieber kann durch verschiedene Erkrankungen bedingt sein: Grippe, Lungenentzündung, Blutvergiftung, Mittelohrerkrankung, Blinddarmentzündung usw. Jeder Fieberfall gehört in ärztliche Behandlung (Entsprechendes siehe oben).

Furunkel: Jugendliche mit ansteckenden Hauterkrankungen dürfen am Dienst nicht teilnehmen.

Die Behandlung eines Furunkels erfolgt am besten mit Ichthyolsalbe. Jegliches Ausdrücken von Furunkeln ist verboten wegen der Gefahr der Blutvergiftung. Besonders ernst zu nehmen sind Furunkel in der Gesichtsgegend wegen der Gefahr des Übergreifens der Entzündung auf das Gehirn. Jeder Furunkel muß ärztlicher Behandlung zugeführt werden.

Außer dem Verhalten bei Erkrankungen muß jeder Jugenderzieher über die „Erste Hilfe" bei Wunden, Blutungen, Verletzungen der Knochen und Gelenke, Bewußtseinsstörungen, Augenverletzungen, Fremdkörper, Schlangenbisse usw. und über den behelfsmäßigen Krankentransport unterrichtet sein.

Wunden

Jede Wunde heilt durch die eigene Kraft des Körpers. Die größte Gefahr für die Wunde ist der Schmutz, der auch bei unsachgemäßer Wundbehandlung durch den Helfer in die Wunde eindringen kann. Verschmutzte Wunden, größere Wunden und Verwundete mit Fieber, Schüttelfrost oder Appetitlosigkeit gehören sofort in ärztliche Behandlung. Lediglich kleinste Wunden können vom Laien behandelt werden. Die erste Wundenbehandlung entscheidet über das Schicksal der Wunde und damit des Verletzten.

Die Wunde wird weder ausgewaschen noch berührt. Die Wundränder werden mit Sepso-Tinktur oder Jod bestrichen, darüber kommt ein keimfreier Verband aus dem Verbandpäckchen (Abb. 23).

Abb. 23. Verbandpäckchen

Brandwunden werden mit einer Wismut-Brandbinde bedeckt und dem Arzt zugeführt.

Erfrorene Glieder müssen langsam aufgetaut werden, der Übergang vom Kalten ins Warme muß vorsichtig erfolgen. Sie werden mit Schnee oder einem naßkalten Handtuch gerieben, bis das betreffende Glied rot wird und Wärmegefühl auftritt. Auf die Stelle wird eine Frostsalbe oder Ichthyolsalbe getan und ein Verband angelegt.

Blutungen

Nach der Art der Blutgefäße werden Arterien= und Venenblutungen unterschieden. Die Arterien oder Schlagadern sind die Blutgefäße, die das Blut unter dem

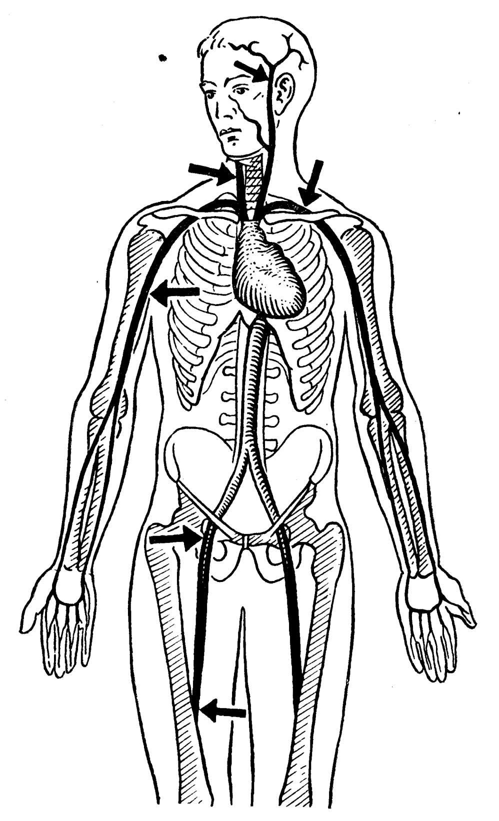


Abb. 24. Druckpunkte bei Schlagaderblutungen

Druck der linken Herzkammer vom Herzen wegführen. Venen oder Blutadern führen das Blut zum Herzen hin.

Kennzeichen der Venenblutung: Dunkelrotes Blut sickert gleichmäßig aus der Wunde.

Maßnahmen: Druckverband mit dem Verbandpäckchen. Hochlagern des Gliedes.

Kennzeichen der Arterienblutung: Hellrotes Blut spritzt ruckartig mit dem Pulsschlag aus der Wunde.

Maßnahmen: Kräftiges Abbinden zum Herzen zu oberhalb der Wunde mit einem breiten Band oder Abdrücken an folgenden Druckpunkten (Abb. 24):

Schläfenarterie: 1-2 cm vor dem oberen Ohrmuschelrand.

Unterkieferarterie: Am unteren Rand, in der Mitte des Unterkiefers.

Halsarterie: In der Mitte der schrägen Halsmuskelfurche fest gegen die Wirbelsäule drücken.

Schlüsselbeinarterie: Am inneren Drittel des Schlüsselbeines Druck auf die erste Rippe oder Rückwärts- und Abwärtsziehen des Armes der verletzten Seite. Hierdurch wird die Arterie zwischen Schlüsselbein und erster Rippe eingeklemmt.

Oberschenkelarterie: In der Mitte der Leistenbeuge.

Oberarmarterie: In der inneren Muskelfurche in der Mitte des Oberarms.

Am Rumpf kann man bei einer arteriellen Blutung nicht abbinden. Man legt deshalb nur einen Druckverband an, der durch den Druck mehrerer Kompressen noch verstärkt wird. Sofort mit Angabe der Verletzung einen Arzt benachrichtigen.

Sofortiger Transport zum Arzt!

Die Abbindung darf höchstens drei Stunden liegen. Nach ein bis zwei Stunden muß sie kurz gelockert werden, damit das Glied durchblutet wird.

Nasenbluten: In den Nacken wird ein kalter Gegenstand oder ein feuchtes kaltes Tuch gelegt. Ruhig lagern. Tritt keine Blutstillung ein, muß der Arzt zu Rate gezogen werden.

Knochen- und Gelenkverletzungen

Es werden unterschieden: Verstauchung, Verrenkung und Knochenbruch.

Kennzeichen der Verstauchung: Schmerz,

Schwellung, Bluterguß, eingeschränkte Beweglichkeit des Gelenkes.

Maßnahmen: Umwickeln mit elastischer Binde, wenn der Erguß noch nicht zu groß ist. Andernfalls feuchte Verbände. Ruhigstellung.

Bei der Verrenkung und beim Knochenbruch gleichfalls Ruhigstellung.

Beim Knochenbruch werden geschlossene und offene Brüche unterschieden. Bei offenen Brüchen ist an der Bruchstelle eine Wunde, die vor der Ruhigstellung sachgemäß behandelt werden muß (Abb. 25). Ruhiggestellt werden grund-

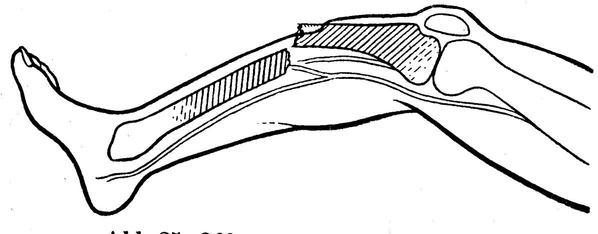


Abb. 25. Offener Unterschenkelbruch

sätzlich bei Gelenkverletzungen die oberhalb und unterhalb liegenden Knochen, bei Knochenbrüchen die benachbarten Gelenke. Zur Ruhigstellung werden natürliche und künstliche Schienen, so wie sie zur Verfügung stehen, verwendet, nachdem sie sorgfältig gepolstert worden sind (Abb. 26).

Der Schädelbruch äußert sich in Blutung aus Mund, Nase, Ohr und schwerer Bewußtlosigkeit.

Maßnahmen: Flache, bequeme Lagerung, Kopf nach der Seite wenden, vorsichtige Wundversorgung, lockerer Verband, Transport ins Krankenhaus.

Bewußtseinsstörungen

Bewußtseinsstörungen sind Ohnmachten, Hitzschlag, Bewußtlosigkeit bei Gehirnerschütterung und nach elektrischen Unfällen. Andere Ursachen: Schreck, Hunger, Übermüdung, zu langes Stehen. Die Bewußtseinsstörungen künden sich an

durch Flimmern und Schwarzwerden vor den Augen, Schwindel, Angst, Herzklopfen, Blässe, Schweißausbruch.

Maßnahmen: Der Ohnmächtige wird flach hingelegt, alle beengenden Kleidungsstücke werden gelockert. Arzt holen!

Besonders gefährlich kann der Hitzschlag sein, der den Tod herbeiführen kann. Die Ursache ist Überhitzung durch zu dichte Kleidung und geringe Abstände beim Marsch in feucht-schwüler Luft, Überanstrengung.

Maßnahmen: Lagerung an schattigem Ort in halbsitzender Stellung. Fächern mit Kleidungsstücken und kühle Umschläge. Sofort Arzt holen!

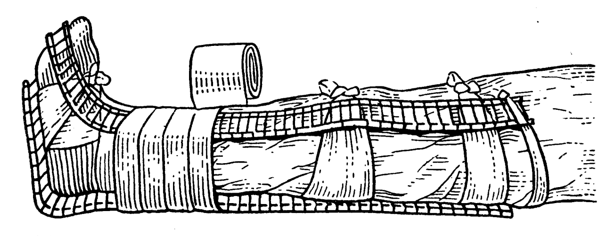


Abb. 26. Drahtleiterschienen bei Unterschenkelbruch

Vorbeugende Marscherleichterung, Marschpausen rechtzeitig ansetzen. Abstand und Zwischenraum in der Marschkolonne vergrößern. Marschleistung verringern.

Bei elektrischen Unfällen Spannung abschalten, nachdem dafür gesorgt wird, daß der Verunglückte nicht etwa Schaden leiden kann (Sprungtuch). Arzt benachrichtigen.

Krankentransport

Verletzte Jungen und Mädel müssen auf dem schnellsten Wege in die Behandlung des Arztes kommen, ohne Schmerzen und weitere Schäden zu erleiden. Wenn ein Krankenwagen erreichbar ist, so ist dieser sofort zu benachrichtigen. Gleichzeitig soll das Krankenhaus und der Arzt mit Angabe der wahrscheinlichen Erkrankung benachrichtigt werden, um eine notwendige Operation vorbereiten zu können. Zum behelfsmäßigen Transport

kann die Zeltbahn, ein Stuhl, eine Leiter, der Feldschergriff oder ein Mantel verwandt werden. Immer ist darauf zu achten, daß der Verletzte bequem liegt und möglichst frei von Erschütterungen bleibt.

Einzelheiten über die erste Hilfe sind in der Ausbildungsvorschrift der Hitler-Jugend „Der Gesundheitsdienst der HJ.", herausgegeben von der Reichsjugendführung, enthalten.

Jeder Führer und jede Führerin sollte diese Ausbildungsvorschrift durcharbeiten, um die Kenntnisse in der ersten Hilfe, die hier nur kurz wiedergegeben werden konnten, zu erweitern. Außer dem Erwerb dieser Grundkenntnisse müssen sie dafür sorgen, daß die gesundheitliche Sicherung bei allen Veranstaltungen gewährleistet ist.

Die Durchführung der Gesundheitssicherung obliegt dem Arzt oder der Ärztin sowie dem Zahnarzt und Apotheker. Helfer dabei sind die Feldschere und Gesundheitsdienstmädel. Aufgabe des Führers und der Führerin ist es, dem Arzt und der Ärztin genügend leistungsfähige und geeignete Jungen und Mädel zur Ausbildung zur Verfügung zu stellen. Die Arbeit im Gesundheitsdienst der HJ. ist nicht geeignet für Schwächlinge und Leistungsschwache, sondern sie erfordert gerade besonders Leistungsfähige. Sie bedeutet immer zusätzlichen Dienst und zusätzliche Leistung. Diese Arbeit wird heute von jedem HJ.-Führer und jeder BDM.-Führerin anerkannt. Die Zeiten, wo derjenige zum „Sanitätsdienst" abkommandiert wurde, der am schlechtesten Dienst tat, sind vorbei, weil Feldscher und Gesundheitsdienstmädel sich auf den vielen Veranstaltungen, den Lagern und Fahrten der HJ. als treue Helfer des Arztes bewährt haben. Jeder Führer ist heute stolz, wenn ihm ein einsatzbereiter Gesundheitsdienst zur Verfügung steht.

Besonders die Arbeit der Feldschereinheiten muß unter diesem Gesichtspunkt nachdrücklichst unterstützt werden, steht doch in ihnen dem Führer eine einsatzbereite Mannschaft für alle Veranstaltungen zur Verfügung, die ihm und dem Arzt hilft, die große Verantwortung für die ihnen anvertrauten Jugendlichen zu tragen.

Aufbau des Gesundheitsdienstes in Staat und Partei

Staat

Das staatliche Gesundheitswesen wird zentral geleitet durch die Abteilung „Volksgesundheit" des Reichs- und Preußischen Ministeriums des Innern. Leiter der Abteilung „Volksgesundheit" ist der zuständige Ministerialdirektor. Dieser untersteht dem Reichsgesundheitsführer Dr. Conti, der die Dienststellung eines Staatssekretärs bekleidet. Der Reichsgesundheitsführer ist zugleich Leiter des Hauptamtes für Volksgesundheit und Reichsärzteführer. Dadurch ist eine einheitliche Linie im Gesundheitswesen von Partei und Staat gewährleistet.

In der Abteilung „Volksgesundheit" werden folgende Aufgabengebiete erledigt:

1. Die Durchführung des Gesetzes zur Vereinheitlichung des Gesundheitswesens.
2. Die Erb- und Rassenpflege, Erbforschung, Vererbungslehre, Bevölkerungspolitik einschließlich Frauen- und Mütterfragen. Säuglings- und Kleinkinderfürsorge.
3. Regelung des Studiums der Ärzte, Zahnärzte, Tierärzte und Apotheker, ärztlicher Ehrengerichtshof, Ärztekammerausschuß, Zahnärztekammerausschuß. Ausbildung der Hilfsberufe.
4. Die gesamten Angelegenheiten der staatlichen Medizinalbeamten, also Personalfragen, Dienststrafverfahren, Ausbildung und Fortbildung.
5. Die zentral zu regelnden Maßnahmen der vorbeugenden und nachgehenden Fürsorge.
6. Schulgesundheitspflege.
7. Tuberkulosefürsorge.
8. Krankenfürsorge.
9. Krüppelfürsorge.
10. Fürsorge für Blinde und Taubstumme.
11. Allgemeine Hygiene, einschließlich Bekämpfung der Schädlinge.
12. Seuchenbekämpfung. Unmittelbar unterstellt sind die staatlichen Medizinaluntersuchungsämter, die staatlichen Hygienischen Institute.

13. Überwachung der Herstellung und des Vertriebes der Heilsera und Impfstoffe.
14. Durchführung des Impfgesetzes. Impfanstalten.
15. Durchführung der verschiedenen Gesetze auf dem Gebiete des Verkehrs mit Lebensmitteln und Bedarfsgegenständen.
16. Arzneimittelverkehr innerhalb und außerhalb der Apotheken, einschließlich des Verkehrs mit Giften und Geheimmitteln.
17. Das Krankenhauswesen.
18. Das Bäderwesen.
19. Die Angelegenheiten des Roten Kreuzes.
20. Das Irrenwesen.
21. Das Leichenwesen.
22. Fragen der körperlichen Ertüchtigung.
23. Hygienische Volksbelehrung.
24. Das medizinische Forschungswesen in Zusammenarbeit mit dem Reichsministerium für Wissenschaft, Erziehung und Volksbildung.
25. Reichsstelle für Sippenforschung.

Für alle Fragen der wissenschaftlichen Forschung und Beratung steht dem Innenministerium das Reichsgesundheitsamt, ferner der Sachverständigenbeirat für Bevölkerungs- und Rassenpolitik zur Verfügung. Das Deutsche Rote Kreuz untersteht gleichfalls der Abteilung Volksgesundheit des Reichsinnenministeriums.

Angegliedert an das Reichsinnenministerium ist der Reichsausschuß für Volksgesundheitsdienst, der Verbände und Arbeitsgemeinschaften, die sich mit gesundheitlichen Fragen beschäftigen, zusammenfaßt.

Die Zentralisierung des gesamten Gesundheitswesens ist noch nicht völlig durchgeführt. So gehören zum Aufgabenbereich des Reichs- und Preußischen Arbeitsministeriums die Sozialversicherung, das Versorgungswesen, die Gewerbehygiene und Arbeitsschutz.

Das Reichs- und Preußische Ministerium für Wissenschaft, Erziehung und Volksbildung ist zuständig für alle gesundheitlichen Aufgabengebiete, die Lehre und Forschung, sowie Ausbildung der Ärzte umfassen.

Im Reichsministerium für Volksaufklärung und Propaganda beschäftigt sich das Referat „Volkswohlfahrt und Gesundheit" mit den Propagandafragen des Gesundheitswesens.

In vielen Ländern wird die Dienstaufsicht über den Gesundheitsdienst durch eine Mittelinstanz ausgeübt, die in Preußen durch den Regierungspräsidenten verkörpert wird. Er beaufsichtigt die den Gesundheitsämtern zukommenden Aufgabengebiete und die staatlichen Krankenanstalten. Sein Berater ist ein Medizinaldezernent, der je nach Größe des Bezirks Regierungs- und Medizinalrat oder Oberregierungs- und Obermedizinalrat ist.

Dem Reichsarbeitsministerium unterstehen als Mittelinstanzen Regierungs- und Medizinalgewerberäte, die für die gewerbehygienischen Aufgaben verantwortlich sind.

Unterste gesundheitliche Instanz des staatlichen Gesundheitswesens sind die Gesundheitsämter, die in Großstädten als kommunale Gesundheitsämter die Aufgaben des Staates wahrnehmen, deren Aufgabengebiet von Jahr zu Jahr angewachsen ist.

Partei

Das **Hauptamt für Volksgesundheit der NSDAP.** ist verantwortlich und zuständig für alle volksgesundheitlichen Aufgaben, mit Ausnahme des truppenärztlichen Dienstes in der HJ., SA., SS, NSKK. Das Hauptamt für Volksgesundheit gibt die Richtlinien, nach denen der Gesundheitsdienst in den Parteigliederungen und den angeschlossenen Verbänden durchgeführt wird. Die Weisungen des Hauptamtes für Volksgesundheit sind verbindlich. Über den genauen Aufbau unterrichtet das Organisationsbuch der NSDAP. Leiter des Hauptamtes für Volksgesundheit ist der Reichsgesundheitsführer, der gleichzeitig Reichsärzteführer und Leiter der Kassenärztlichen Vereinigung Deutschlands ist.

Im NSD.-Ärztebund können Ärzte, Apotheker, Tierärzte und Zahnärzte, die die Bestallung besitzen und Mitglieder der NSDAP. sind, aufgenommen werden.

Dem Hauptamt für Volksgesundheit unterstehen das Amt für Volksgesundheit der NSDAP., das Amt Gesundheit und Volksschutz der DAF., das Amt für Volksgesundheit der NSV., das Rassenpolitische Amt der NSDAP.

Als bevölkerungspolitische Kampforganisation ist dem Rassenpolitischen Amt der „Reichsbund Deutsche Familie" unterstellt.

In § 2 der Satzung heißt es:

„Der RDF. hat den Zweck, den Kinderreichtum zur selbstverständlichen Lebensform der erbtüchtigen deutschen Familie zu machen."

Der Reichsbund Deutsche Familie umfaßt ordentliche, außerordentliche und Ehrenmitglieder, die den Auslesebedingungen des Reichsbundes genügen. Außerhalb des Mitgliederkreises kann jede natürliche oder juristische Person Förderer werden, falls sie die Ziele des RDF. unterstützt, an ihrer Erreichung mitarbeitet und mindestens den jeweilig festgesetzten Beitrag entrichtet.

In den „Richtlinien für die Auslese" schreibt Reichsbundesleiter Dr. Kaiser:

„Der Sinn der Auslese kann nur der sein, der Partei und dem Staat einen möglichst großen Block von Familien aufzuzeigen, von dem man sagen kann: wenn das deutsche Volk sich im wesentlichen aus diesen Familien vermehren würde, dann würde seine Beschaffenheit sich von Geschlecht zu Geschlecht verbessern, mindestens aber würde einem weiteren Verfall vorgebeugt werden."

In der Reichsleitung der NSDAP. besteht außerdem der Sachverständigenbeirat für Volksgesundheit, in dem alle Berufsgruppen des Gesundheitswesens vertreten sind. Die Aufgaben des Hauptamtes für Volksgesundheit führt in der Mittelinstanz das Gauamt für Volksgesundheit, in der unteren Instanz das Amt für Volksgesundheit durch. Neben den Kreisamtsleitungen können Verwaltungsstellen je nach den örtlichen Verhältnissen zur Erledigung der Arbeit bestehen.

Einen besonderen Auftrag im Rahmen der Gesundheitsführung hat die „Reichsstelle gegen die Alkohol- und Tabakgefahren", die unter der persönlichen Leitung des Reichsgesundheitsführers steht. Sie besitzt Gau- und Kreisstellen. Die Arbeit dieser Stellen ist zu unterstützen.

Hitler-Jugend

Der Gesundheitsdienst der HJ. wird bearbeitet im Amt für Gesundheit der Reichsjugendführung, dessen Chef gleichzeitig Reichsarzt HJ. und in Personalunion beratender Arzt des Reichsgesundheitsführers im Hauptamt für Volksgesundheit ist.

In den Gebieten werden die Aufgaben des Gesundheitsdienstes in den Gesundheitsabteilungen, deren Leiter der Gebietsarzt, gleichzeitig beratender Arzt im Gauamt für Volksgesundheit ist, bearbeitet, in den Bannen vom Bannarzt, der entsprechend der beratende Arzt im Kreisamt für Volksgesundheit ist. Durch die Personalunion von Reichsarzt, Gebietsarzt, Bannarzt als beratende Ärzte in den Ämtern für Volksgesundheit ist die einheitliche Durchführung der gesundheitlichen Aufgaben in der Jugend gewährleistet.

Die Betreuung der berufstätigen Jugend wird durch einen Arzt und eine Ärztin des Amtes für Gesundheitsführung, die im Rahmen des Jugendamtes der DAF. ihre Arbeit durchführen, erledigt.

Die Richtlinien für den Gesundheitsdienst in der HJ. sind vom Amt für Gesundheitsführung in der „Gesundheitsordnung der HJ." vom 1. Mai 1939 niedergelegt worden. Diese Gesundheitsordnung ist nicht allein für den Arzt, Zahnarzt und Apotheker, sondern auch für den HJ.-Führer und die BDM.-Führerin ein gutes Mittel, um sich über die Aufgaben des Gesundheitsdienstes und die Maßnahmen zu ihrer Erledigung zu unterrichten.

Durch den am 6. März 1940 gemeinschaftlich zwischen dem Reichsminister des Innern, dem Jugendführer des Deutschen Reiches, dem Reichsminister für Wissenschaft, Erziehung und Volksbildung herausgegebenen Erlaß zur Durchführung der Jugendgesundheitspflege ist die gesamte ärztliche Betreuung klar und einheitlich zusammengefaßt und damit auch das Verfahren der Einstellungsuntersuchungen vereinfacht. Der Text dieses Erlasses lautet:

Durchführung der Jugendgesundheitspflege

Gemeinsamer Runderlaß des Reichsministers des Innern, des Jugendführers des Deutschen Reiches und des Reichsministers für Wissenschaft, Erziehung und Volksbildung vom 6. 3. 1940.

IV g 5225/40 / 5311 — IV J 3450/656/40

1. Im Einvernehmen mit dem Stellvertreter des Führers und dem Reichsminister für Wissenschaft, Erziehung und Volksbildung werden auf Grund des Gesetzes über die Hitler-Jugend vom 1. 12. 1936 (RGBl. I, S. 993), § 1 der Ersten Durchführungsverordnung zu diesem Gesetz vom 25. 3. 1939 (RGBl. I, S. 709) und § 4 Absatz 2 der Zweiten Durchführungsverordnung vom 25. 3. 1939 (RGBl. I, S. 710), der den Jugendführer des Deutschen Reiches ermächtigt, die Zusammenarbeit mit den Gesundheitsämtern und die Durchführung sonstiger gesundheitlicher Maßnahmen zu regeln, neben den im Gesetz zur Vereinheitlichung des Gesundheitswesens – Dritte Durchführungsverordnung vom 30. 3. 1935 (RMBl. S. 327), Beilage zu Nr. 14 – aufgezählten Pflichtaufgaben der Gesundheitsämter alle Untersuchungen der Hitler-Jugend (Reihenuntersuchungen, Nachuntersuchungen, Gesundheitsappelle, Zahngesundheitsuntersuchungen und -appelle), die zur Beurteilung und Überprüfung der HJ.-Diensttauglichkeit sowie zur Gesundheitsförderung notwendig sind, zur Vermeidung von Doppelarbeit von den in der Schulgesundheitspflege tätigen Ärzten der Gesundheitsämter durchgeführt.

2. Die Gesundheitsführung der Hitler-Jugend regelt sich nach folgender Vereinbarung:

   Vereinbarung zwischen dem Reichsjugendführer der NSDAP. und dem Leiter des Hauptamtes für Volksgesundheit der NSDAP. über die Gesundheitsführung der Hitler-Jugend vom 25. Juli 1938:

   1. Die Aufgaben der Gesundheitsführung der Hitler-Jugend werden von der Reichsjugendführung der NSDAP. im Einvernehmen mit dem Hauptamt für Volksgesundheit der NSDAP. durchgeführt.

   2. Innerhalb der Hitler-Jugend wird mit allen Aufgaben der Gesundheitsführung der deutschen Jugend der „Reichsarzt HJ." beauftragt. Er ist Chef des Amtes für Gesundheitsführung in der Reichsjugendführung.

   3. Der „Reichsarzt HJ." wird berufen vom Reichsjugendführer der NSDAP. im Einvernehmen mit dem Leiter des Hauptamtes für Volksgesundheit der NSDAP.

   4. Der Leiter des Hauptamtes für Volksgesundheit der NSDAP. beruft im Einvernehmen mit dem Reichsjugend-

führer der NSDAP. den „Reichsarzt HJ." als Leiter der Hauptstelle „Gesundheitsführung der deutschen Jugend" im Hauptamt für Volksgesundheit.

5. Für die Gaue der NSDAP. (Gebiete der HJ.) und Kreise der NSDAP. (Banne der HJ.) gilt sinngemäß die gleiche Regelung.

6. Das Hauptamt für Volksgesundheit der NSDAP. stellt für die Durchführung der Aufgaben des Gesundheitsdienstes der HJ. Ärzte zur Verfügung.

7. Das Hauptamt für Volksgesundheit der NSDAP. stellt, soweit möglich, die erforderlichen Mittel zur Durchführung der Aufgaben des Gesundheitsdienstes der HJ. zur Verfügung.

8. Die zum Vollzug dieser Vereinbarungen erforderlichen Dienstanweisungen erläßt der „Reichsarzt HJ." als Chef des Amtes für Gesundheitsführung in der Reichsjugendführung mit Genehmigung des Reichsjugendführers für die Hitler-Jugend.

Dienstanweisungen für die Dienststellen des Hauptamtes für Volksgesundheit der NSDAP., die sachlich mit den Dienstanweisungen für die HJ. übereinstimmen müssen, werden vom „Reichsarzt HJ." als Leiter der Hauptstelle „Gesundheitsführung der deutschen Jugend" im Hauptamt für Volksgesundheit der NSDAP. auf Anweisung des Leiters des Hauptamtes für Volksgesundheit der NSDAP. erlassen.

Der Leiter des Hauptamtes für Volksgesundheit der NSDAP.	Der Reichsjugendführer der NSDAP.
gez. Dr. Wagner	gez. v. Schirach

3. Die nach dem Gesetz über die Vereinheitlichung des Gesundheitswesens vom 3. 7. 1934 (RGBl. I, S. 531) und in den Durchführungsverordnungen vom 6. 2. 1935 (RGBl. I, S. 177) und 30. März 1935 (RMBl. S. 327, Beilage zu Nr. 14) auf dem Gebiete der Schulgesundheitspflege hauptamtlich und nebenamtlich tätigen Ärzte führen unbeschadet ihrer Dienstbezeichnung daneben die Bezeichnung „Jugendarzt" bzw. „Jugendärztin". Die Jugendärzte sollen möglichst zugleich HJ.-Ärzte sein. Soweit das bei nebenamtlich tätigen Ärzten der Gesundheitsämter noch nicht der Fall ist, sollen sie nach Möglichkeit bis zum 1. 4. 1941 durch HJ.-Ärzte ersetzt werden, wenn solche zur Verfügung stehen und das Ausscheiden der bisher nebenamtlich tätigen Ärzte keine übermäßige Härte bedeutet. Ist ein hauptamtlich tätiger Schularzt (Jugendarzt) nicht zugleich HJ.-Arzt, so ist er verpflichtet, den Dienst und die Dienstleistungen der HJ. kennenzulernen.

Der beratende Arzt auf jugendärztlichem Gebiet, soweit es sich um HJ.-Gesundheitspflege handelt, ist für die Medizinaldezernenten der oberen Verwaltungsbehörden der zuständige Gebietsarzt, für die Amtsärzte der zuständige Bannarzt.

4. Für die Durchführung der Jugendzahnpflege gilt das unter 1. und 3. Gesagte entsprechend.

   Soweit bisher mit den Zahnuntersuchungen Behandlungen verbunden sind, sollen sie von den Jugendzahnärzten der Gesundheitsämter oder ihren Vertretern durchgeführt werden.

5. Die Jugendgesundheitspflege umfaßt das 6. bis 18. Lebensjahr.

   An Reihenuntersuchungen und Gesundheitsappellen werden für die Friedenszeiten vorgesehen

   a) Reihenuntersuchung mit ungefähr 6 Jahren,
   " " " 10 Jahren,
   " " " 14 Jahren,
   " " " 15 Jahren,
   " " " 18 Jahren;

   b) fünf Gesundheitsappelle bis zum 14. Lebensjahr, später nach Ausbau der Jugendgesundheitspflege im ganzen sechs;

   c) jährliche Zahngesundheitsappelle.

   Soweit es sich nicht gleichzeitig um schulärztliche Untersuchungen handelt, erfolgt die Beorderung und disziplinarische Aufsicht für die Untersuchung der 15- bis 16jährigen durch den Jugendführer des Deutschen Reiches.

   Im Kriege werden diese Reihenuntersuchungen und Gesundheitsappelle im Rahmen des Möglichen durchgeführt.

6. Den Untersuchungen, Gesundheitsappellen und Begutachtungen für die Hitler-Jugend sind die Tauglichkeitsrichtlinien der HJ. zugrunde zu legen. Beschwerden über die ärztliche Beurteilung der HJ.-Tauglichkeit sind vom Amtsarzt, im Behinderungsfalle von seinem Stellvertreter nachzuprüfen. Die endgültige Entscheidung über die HJ.-Tauglichkeit trifft der Jugendführer des Deutschen Reiches.

7. Zur reibungslosen und gleichmäßigen Durchführung der Arbeit wird der im Einvernehmen mit dem Stellvertreter des Führers und in Zusammenarbeit mit dem Reichsminister für Wissenschaft, Erziehung und Volksbildung und dem Jugendführer des Deutschen Reiches geschaffene reichseinheitliche Jugendgesundheitsbogen (6. bis 18. Lebensjahr) herausgegeben. Alle Gesundheitsämter haben daher den reichseinheitlichen Gesundheitsbogen zu benutzen. Soweit in den Ämtern alte Bogen bzw. Scheine noch vorhanden sind bzw. geführt werden, können diese aufgebraucht werden. Ab Januar 1941 spätestens haben aber auch diese Ämter den reichseinheitlichen Jugendgesundheitsbogen für alle neu auszustellenden Scheine zu ge-

brauchen. Die schon im Gebrauch befindlichen Gesundheitsbogen können weitergeführt werden.

8. Die Ergebnisse der Untersuchungen und Appelle sind vom 10. Jahre ab in den Gesundheitspaß der Hitler-Jugend auszugsweise zu übertragen.

Die Veröffentlichung des Erlasses zur Durchführung der Jugendgesundheitspflege erfüllt jeden Jugendarzt, der längere Zeit auf diesem Gebiete gearbeitet hat, mit einer stolzen Genugtuung und berechtigt zu einem kurzen Rückblick auf den Gang, den diese Entwicklung nehmen mußte, ehe sie mit diesem Erlaß zu einem befriedigenden Abschluß kam. Der Erlaß ist der Abschluß einer Entwicklungs- und Kampfzeit, deren Ziel die Zusammenfassung aller Kräfte zur Ertüchtigung der deutschen Jugend war. Diese Arbeit und die Möglichkeit, als Arzt tätig an der Zukunft des Volkes mitarbeiten zu können, schuf eine alte Garde von HJ.-Ärzten, Zahnärzten, Apothekern und Feldscherführern, die trotz aller Schwierigkeiten immer wieder ihrer Arbeit treu blieben. Manches Opfer an Zeit und Geld wurde gern für diese Arbeit gebracht. Oft zeugte der Rückgang der Praxis, der Verschleiß des eigenen Wagens von dem ehrenamtlichen Einsatz der alten HJ.-Ärzte, die sich der jugendärztlichen Arbeit in den Reihen der HJ. verschrieben hatten.

Die Aufgabe wurde immer größer, die Geldmittel blieben klein. Viele Ärzte und Apotheker zahlten nicht nur ihre Reisekosten, machten nicht nur Tausende von Untersuchungen unentgeltlich, verbrachten nicht nur ihre Ferien in den Lagern, sondern bezahlten auch noch das Gesundheitsdienstmaterial für die Veranstaltungen selbst.

Nach der Machtübernahme erwuchs der HJ. in erweitertem Maße die Aufgabe, die Gesundheit der ihr anvertrauten Jugend zu sichern. - In der Abteilung V - Arzt und Feldscherwesen - der Reichsjugendführung wurde der truppenärztliche Dienst zum erstenmal organisatorisch zusammengefaßt. Die Ausbildung der Feldscher in „Erster Hilfe", die Werbung von Ärzten für die HJ., die die Sicherung der Fahrten und Lager und Großveranstaltungen durchführen konnten, die Erprobung und Herstellung von geeignetem Gesundheitsdienstmaterial waren die ersten Aufgaben. Aus der Arbeit des Arztes in der Gemeinschaft der Jugend ergab sich die Dringlichkeit anderer

Aufgaben, die auf dem Gebiet der Gesundheitsführung lagen. Bei den Untersuchungen sahen die Ärzte Fehler und Gesundheitsschäden, die zum großen Teil nur durch eine falsche Lebensführung verursacht worden waren. Sollte man da zusehen und sich begnügen, diese Schäden irgendwie zu „reparieren"? –

Der nationalsozialistische Arzt packte auch diese Aufgabe an. Zur Gesundheitssicherung kam die Gesundheits f ü h r u n g, mit ihrer Aufklärungsarbeit auf allen Gebieten des menschlichen Lebens, der Bekleidung, der Wohnung, der Ernährung, des Kampfes gegen die Genußgifte, der geschlechtlichen Aufklärung in geeigneter Form, der Werbung für die Leibesübungen und der wissenschaftlichen Arbeit über die Leistungsgrenzen des Jugendlichen. Heute ist die Gesundheitssicherung eine selbstverständliche Voraussetzung. Das Schwergewicht der Arbeit liegt ohne Zweifel auf dem Gebiet der Gesundheitsführung, der Führung des Jugendlichen zu einer biologischen Lebensgestaltung.

Im Amt für Gesundheit der Reichsjugendführung wurde die Grundlage für diese Arbeit in einer „Gesundheitsordnung", einer „Ausbildungsvorschrift" für Feldscher und Gesundheitsdienstmädel, in dem wissenschaftlichen Handbuch von Joppich und Hördemann: „Die Gesundheitsführung der Jugend" und in den Broschüren: „Alkohol und Nikotin", „Zähne in Not", „Gesund durch richtige Ernährung", „Abhärtung durch Körperpflege" und „Reif werden – rein bleiben" erarbeitet.

Ihre Anerkennung fand die Arbeit des Jugendarztes im Jahre 1939 durch die Parole des Reichsjugendführers, der dieses Jahr zum „Jahr der Gesundheitspflicht" erklärte. Der Begriff der „Gesundheitspflicht" ist auch in dem neuen Erlaß verankert. Damit wird die jüdisch-marxistische Parole vom „Selbstbestimmungsrecht über den eigenen Körper" endgültig abgelöst und die gesundheitliche Arbeit des Jugendarztes klar als ein Bestandteil der weltanschaulichen Erziehungsarbeit der nationalsozialistischen Bewegung herausgestellt.

Nach der neuen gesetzlichen Regelung wird in Zukunft nur noch e i n Jugendarzt die deutsche Jugend betreuen. Ein Nebeneinanderarbeiten verschiedener Einrichtungen wird vermieden; sämtliche Kräfte werden nach den Richtlinien des nationalsozialistischen Staates auf Grund der bisherigen Erfahrungen

weiterarbeiten. Das Ziel heißt nach wie vor für jeden im Gesundheitsdienst der Jugend Mitarbeitenden, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Jugend mit allen Mitteln zu steigern und damit die Zukunft unseres Volkes sicherzustellen.

Neben dem Jugendarzt hat der Jugendzahnarzt die Aufgaben der Schulzahnpflege durchzuführen. Der Jugendzahnarzt untersucht das Gebiß und behandelt die ersten Anzeichen von Zahnerkrankungen oder veranlaßt Behandlung durch den Zahnarzt.

All die in der Gesundheitsführung der HJ. angeordneten Maßnahmen gewinnen erst dann ihren vollen Wert, wenn eine enge Zusammenarbeit zwischen HJ.-Arzt und HJ.-Führer besteht und so oft wie möglich der HJ.-Führer den Arzt in gesundheitlichen und gesundheitserzieherischen Fragen um Rat fragt. –

Zum Schluß noch ein grundsätzliches Wort zum Verhältnis des Laien im allgemeinen und des Jugenderziehers im besonderen zum Arzt.

Das Wesen der Krankheit und der Lebensvorgänge des menschlichen Körpers ist so schwierig, daß es von einem Laien nicht ohne weiteres verstanden werden kann. Das ist der Grund dafür, daß sich ein eigener Stand, der Arztberuf, nach gründlicher Ausbildung mit diesen Fragen beschäftigt. Eine Selbstbeschränkung im Urteil über Dinge, von denen der einzelne nicht genug versteht, um urteilen zu können, ist gerade in den Fragen der Gesundheit des Menschen notwendig. Anstatt unbedenklich alles trotz mangelnder Kenntnisse zu kritisieren, sollten sich diese schnellen Kritiker immer wieder die Tatsache vor Augen halten, daß alle Krankheiten, abgesehen von Unfällen und von Erbkrankheiten, immer als Folge einer unsachgemäßen Lebensführung anzusehen sind. Jeder Mensch sollte den Grund seines gesundheitlichen Versagens zuerst bei sich suchen und sich immer wieder klarmachen, daß eine unsachgemäße Lebensführung nicht durch eine oder mehrere Tabletten in kurzer Zeit wiedergutgemacht werden kann.

Hier hilft nur eines: Die Selbstkritik an der bisherigen Lebensführung – bei der der Arzt gern mit seinem Rat zur Seite stehen wird – und der *eiserne Wille, durch eine Änderung der Lebensführung dem Körper die Bedingungen zu verschaffen, die er braucht, um gesund und leistungsfähig zu bleiben.*

Da gibt es Menschen, die sich nächtelang in Kneipen oder Bars herumtreiben, rauchen, trinken, unermeßliche Mengen an Fleisch in ihren Körper hineinstopfen, für ihre Körperpflege gerade das Notwendige tun, um nach außen hin den gesellschaftlichen Bedingungen zu genügen, im übrigen aber nicht daran denken, in irgendeiner Form ihren Körper zu ertüchtigen, – diese Menschen wundern sich dann, wenn sie besonders anfällig sind, wenn sie regelmäßig ihre Grippe, ihren Husten, Nervenentzündungen oder sonstige Krankheiten bekommen. Sie wundern sich, wenn dann der Arzt sie nicht in kurzer Zeit mit einem „modernen Medikament" heilen kann. Sie sind entrüstet darüber, wenn der Arzt ihnen in aller Klarheit sagt, daß sie ihre Lebensführung ändern müssen und fassen diese ärztliche Handlung als einen Eingriff in ihre persönliche Freiheit auf. Es ist erschütternd, immer wieder festzustellen, wie die einzelnen Menschen die primitivsten Forderungen des Körpers in bezug auf Ernährung, Schlaf, Leibesübungen, Körperpflege, Wohnung und Kleidung mißachten. Es ist erstaunlich, zu beobachten, wie lange der Körper dieser Vergewaltigung erträgt!

Selten sieht der kranke Mensch die wahren Zusammenhänge. Es scheint in der Natur des Menschen zu liegen, die Ursache für seine Schwäche immer wieder in anderen Dingen und Umständen zu suchen.

In der Jugend des Volkes ist das Wort von der „Gesundheitspflicht" entstanden. Dieser Begriff muß immer und immer wieder dem Jugendlichen und auch dem Erwachsenen eingehämmert werden. *Jeder Deutsche hat die Pflicht, so zu leben, daß er gesund und leistungsfähig bleibt.* Krankheit ist ein Versagen. Wer krankheitshalber häufig am Arbeitsplatz fehlt, ist ein schlechter Arbeiter.

Der Kranke ist nicht zu bemitleiden. Der Arzt ist nicht der

barmherzige Samariter, sondern Mitkämpfer des Kranken, der selbst den Willen zur Gesundheit haben muß, der um seine Gesundheit kämpft und sich in diesem Kampf völlig einsetzen muß. Die Gesundheit wird ihm nicht geschenkt, auch nicht von Gott und der Natur, sondern er muß sich das, was er durch seine schlechte Lebensführung verloren hat, selbst wieder erkämpfen.

Das ist die Einstellung zur Krankheit, die von dem deutschen Menschen verlangt werden muß. Es ist dies eine kämpferische Einstellung, mit der jeder Laie sich, dem Arzt und der Volksgesundheit wirklich helfen kann.

Unbegründete Kritik führt aber nicht nur zur Beunruhigung der Volksgenossen, sondern auch zu einer Mehrbelastung und Verärgerung derjenigen, die sich ganz für die Sache der Volksgesundheit einsetzen. Gerade beim Verhältnis zum Arzt ist das Vertrauen ausschlaggebend für den Erfolg der Behandlung. Dieses Vertrauen muß auch in allen Fragen der Gesundheitsführung und der erzieherischen Arbeit beim jugendlichen Menschen die Grundlage für das Arbeitsverhältnis des Erziehers zum Arzt sein. Es kann heute festgestellt werden, daß in der HJ. schon in den allermeisten Fällen ein derartiges Vertrauensverhältnis während der nicht immer leichten Arbeit auf dem Gebiet der Jugendführung entstanden ist. *Dieses Vertrauensverhältnis in allen Fällen restlos herzustellen, zu erhalten und durch kameradschaftliche Zusammenarbeit zu fördern, ist eine der lebensnotwendigsten Aufgaben des Jugendarztes und des Jugenderziehers.*

Schrifttum

Ausbildungsvorschrift der Hitler-Jugend „Der Gesundheitsdienst der HJ.". Herausgegeben vom Amt für Gesundheitsführung der Reichsjugendführung.
Axmann: Der deutsche Jugendschutz. Das Junge Deutschland, Heft 6, Berlin 1938, Juni-Ausgabe.
— Der Reichsberufswettkampf. Verlag Junker & Dünnhaupt, Berlin 1938.
Backe: Das Ende des Liberalismus in der Wirtschaft. Reichsnährstands-Verlags-G. m. b. H.
Bennholdt—Thomsen: Über die „Acceleration der Entwicklung der heutigen Jugend". (Kritik ihrer auslösenden Momente.) Klinische Wochenschrift Nr. 25, 18. Juni 1938.
— Über normale Entwicklung und Entwicklungsgrenzen des Kindes. In Hördemann/Joppich: Die Gesundheitsführung der Jugend. J. F. Lehmanns Verlag, München—Berlin 1939.
Chittenden: Ökonomie in der Ernährung.
Conti: Jugendgesundheitspflege. Deutsches Ärzteblatt Nr. 18 v. 4. 5. 1940.
— Jugend und Tabak. Alkoholfreie Jugenderziehung, Heft 1, 1940.
— Volksgesundheit — Volksschicksal. Die Gesundheitsführung — Ziel und Weg, Heft 1, Oktober 1939.
v. Corvin: Der Pfaffenspiegel. A. Bock Verlag, Berlin-Schöneberg.
Das Junge Deutschland, Heft 1, Berlin 1939, Januar-Ausgabe.
Dresel und Hettche: Untersuchungen über Knäckebrot im Vergleich mit anderen Broten. Sonderdruck aus dem Arch. Hyg. (D.) 108 (1932), 1.
Eckardt: Die Körperanlage des Kindes und ihre Entwicklung. Ziel und Weg einer biologischen Körpererziehung. Ferdinand Enke Verlag, Stuttgart 1935.
Flügge: Grundriß der Hygiene. Herausgegeben von Professor Dr. Reiter und Professor Dr. Müllers. Verlag von Julius Springer, Berlin 1940.
Gesundheitsordnung der Hitler-Jugend. Herausgegeben vom Amt für Gesundheitsführung der Reichsjugendführung.
Goethe: Aus meinem Leben / Dichtung und Wahrheit.
Gruber: Hygiene des Geschlechtslebens, neu bearbeitet von Dr. med. Wilhelm Heyn. Union Deutsche Verlagsgesellschaft Berlin, Roth und Co., 1930.
Hebestreit—Hoffmann—Teitge: Schutz und Erhaltung der Arbeitskraft (Sachliche Grundlagen des Arbeitsschutzes und der Gesundheitsführung in den Betrieben). Otto-Elsner-Verlagsgesellschaft, Berlin—Wien—Leipzig.
Hermannsen: Geschlechtliche Jugenderziehung. Ziel und Weg. Armanen-Verlag, Leipzig 1938.
Heupke: Das Brot. Dtsch. Med. Wochenschrift. Sonderabdruck 1934, 48.
Heyer: Praktische Seelenheilkunde. Eine Einführung in die Psychotherapie für Ärzte und Studierende. J. F. Lehmanns Verlag, München 1935.
Hindhede: Gesundheit durch einfache und richtige Ernährung. Verlag Barth, Leipzig.
— Moderne Ernährung. Verlag Dobach & Co., Leipzig.
Hitler: Mein Kampf. Verlag Franz Eher Nachf., München 1937.
Hördemann: Der Arzt als Gesundheitserzieher. In Hördemann/Joppich: Die Gesundheitsführung der Jugend. J. F. Lehmanns Verlag, München—Berlin 1939.
— Der HJ.-Arzt als Gesundheitsführer der Jugend. In Hofmeier: Körperliche und geistige Erziehung der Kinder und Jugendlichen. Ferdinand Enke Verlag, Stuttgart.
— Die Gesundheitsführung der Jugend. Das Junge Deutschland, Heft 1, Berlin 1939, Januar-Ausgabe.
— Neuordnung im Gesundheitsdienst der HJ. Die Gesundheitsführung — Ziel und Weg. Heft 3, März 1940.
Hördemann/Joppich: Die Gesundheitsführung der Jugend. J. F. Lehmanns Verlag, München—Berlin 1939.
Hofmeier: Die Erziehung des Kindes zur körperlichen und seelischen Gesundheit. In Hofmeier: Körperliche und geistige Erziehung der Kinder und Jugendlichen. Ferdinand Enke Verlag, Stuttgart.
— Körperliche und geistige Erziehung der Kinder und Jugendlichen. Ferdinand Enke Verlag, Stuttgart.
Hoske: Ernährungsfragen. Dtsch. Med. Wochenschrift 1—5 : 12, Sonderabdruck.
Jaedicke: Zur biologischen Gestaltung der Freizeit. Untersuchungen über die Wirkung verschiedener Feriengestaltung großstädtischer Schüler. Inaugural-Dissertation. Buchdruckerei und Verlagsanstalt Rudolph Pfau, Berlin NW 7, Luisenstr. 21.
Jörns—Schwab: Rassenhygienische Fibel Alfred Metzner Verlag, Berlin 1933.
Joppich: Die Ernährung im Kindes- und Jugendalter. In Hördemann/Joppich: Die Gesundheitsführung der Jugend. J. F. Lehmanns Verlag, München—Berlin 1939.
— Die Sicherung der HJ.-Lager gegen übertragbare Krankheiten. Der Öffentliche Gesundheitsdienst, Heft 16, 20. November 1937.

Joppich: Die übertragbaren Krankheiten im Kindesalter, vor allem Vorsorge und Bekämpfung. In Hördemann/Joppich: Die Gesundheitsführung der Jugend. J. F. Lehmanns Verlag, München—Berlin 1939.
— Die Tuberkulose im Kindes- und Jugendalter. In Hördemann/Joppich: Die Gesundheitsführung der Jugend. J. F. Lehmanns Verlag, München—Berlin 1939.
— Konstitution und Konstitutionsanomalien, Erbpflege und Erbkrankheiten im Kindes- und Jugendalter. In Hördemann/Joppich: Die Gesundheitsführung der Jugend. J. F. Lehmanns Verlag, München—Berlin 1939.
— Über die gesundheitliche Wirkung der Sommerzeltlager der HJ. M.M.W. 1938, Nr. 25.
Joppich—Kitzing: Das Sommerzeltlager. In Hördemann/Joppich: Die Gesundheitsführung der Jugend. J F. Lehmanns Verlag, München—Berlin 1939.
Kampf ums Brot. Herausgegeben vom Reichsvollkornbrotausschuß. Müllersche Verlagshandlung.
Kaiser: Richtlinien für die Auslese. Herausgegeben vom Reichsbund Deutsche Familie.
Kestner—Knipping: Die Ernährung des Menschen. Verlag von Julius Springer, Berlin 1926.
— Kestner, Knipping und Heupke: Die Diätetik. Verlag Steinkopf.
Kientopf: Aufgabe des Zahnarztes im Staatlichen Gesundheitsamt. Verlag von Hermann Meußer, Leipzig 1936.
— Zähne in Not. Broschüre. Herausgegeben von der Reichsjugendführung.
— Bessere Zahnpflege tut not. Das Junge Deutschland, Heft 1, Berlin 1939, Januar-Ausgabe.
Kitzing: Abhärtung durch Körperpflege. Broschüre. Herausgegeben von der Reichsjugendführung.
— Alkohol und Nikotin. Broschüre. Herausgegeben von der Reichsjugendführung.
— Die Verpflegung in den Zeltlagern der Hitler-Jugend. Verlag Georg Thieme, Leipzig 1938.
— Gesundheit durch richtige Ernährung. Das Junge Deutschland, Heft 1, Berlin 1939, Januar-Ausgabe.
— Gesundheitsführung der HJ. Alkohol und Tabak. Herausgeber: Reichsstelle gegen die Alkohol- und Tabakgefahren, Berlin-Dahlem.
— Gesund durch richtige Ernährung. Broschüre. Herausgegeben von der Reichsjugendführung.
— Reif werden — rein bleiben. Broschüre. Herausgegeben von der Reichsjugendführung.
— Schutz der Jugend vor Genußgiften. M.M.W. 1940, Nr. 16.
Kötschau: Gesundheitshege durch Übung und Vorsorge. Hippokrates-Verlag Marquardt & Cie., Stuttgart.
Kohlrausch: Die körperliche Leistung, ihre Steigerung und Grenzen im Kindes- und Jugendalter. In Hördemann/Joppich: Die Gesundheitsführung der Jugend. J. F. Lehmanns Verlag, München—Berlin 1939.
— Über Dauerleistungen bei Jugendlichen. Kinderärztliche Praxis. 10. Jahrgang, Heft 9.
Kollath: Grundlagen, Methoden und Ziel der Hygiene. Verlag S. Hirzel, Leipzig 1937.
Kraft: Deutschlands Nahrungsfreiheit. LL-Schriftenreihe H. 2.
Lickint: Tabak und Organismus. Hippokrates-Verlag Marquardt & Cie., Stuttgart 1939.
Liek: Der Arzt und seine Sendung. J. F. Lehmanns Verlag, München 1934.
Loew: Jugendgesundheitsführung und Psychologie. In Hördemann/Joppich: Die Gesundheitsführung der Jugend. J. F. Lehmanns Verlag, München—Berlin 1939.
Müller, A.: Der Weg zum Jugendschutzgesetz 1938. Das Junge Deutschland, Heft 6, Berlin 1938, Juni-Ausgabe.
Müller, F.: Leistungsfähigkeit des Schulkindes, ihre Grenzen und die Wege zu ihrer Beurteilung. In Hofmeier: Körperliche und geistige Erziehung der Kinder und Jugendlichen. Ferdinand Enke Verlag, Stuttgart.
Neue Wege zur Gesundheit und Leistung durch kämpferische Schulung der Jugend. Schriften des „Verein Deutsche Volksheilkunde e. V." Nürnberg, Bd. 16.
Ockel: Sag Du es Deinem Kinde. Falken-Verlag.
Pfaundler: Handbuch der Kinderheilkunde.
Pimpf im Dienst. Ludwig Voggenreiter Verlag, Potsdam 1934.
Praktische Winke für die Ernährung. Schriftenreihe der RAG. für Volksernährung. Bearbeitet von Ertel. Verlag G. Thieme, Leipzig.
Reid: Die Bedeutung der Genußgifte Alkohol und Nikotin für den menschlichen Körper. In Hördemann/Joppich: Die Gesundheitsführung der Jugend. J. F. Lehmanns Verlag, München—Berlin 1939.
— Jugenderziehung gegen Alkohol und Nikotin. Das Junge Deutschland, Heft 1, Berlin 1939, Januar-Ausgabe.
Rosenberg: Der Mythos des 20. Jahrhunderts. Hoheneichen-Verlag 1935.

Schaefer: Über die gesundheitlichen und hygienischen Maßnahmen vor der Errichtung von HJ.-Lagern und während des Lagerbetriebs. Inaugural-Dissertation. Verlag Rudolph Müller & Steinicke, München.
Schede: Grundlagen der körperlichen Erziehung. Ferdinand Enke Verlag, Stuttgart 1939.
Scheel: Die Aufgaben der Orthopädie. Sonderdruck aus der „Zeitschrift für die gesamte Naturwissenschaft", Heft 3, 1939. Ahnenerbe Stiftung Verlag, Berlin.
Scheunert: Der Vitamingehalt der deutschen Nahrungsmittel. Verlag Julius Springer.
Schirach: Revolution der Erziehung. Verlag Franz Eher Nachf., München 1938.
Schlünder: Richtlinien und Anweisungen für die Grundschule der Leibesübungen. Herausgegeben vom Amt für Leibesübungen der Reichsjugendführung.
Schröder: Kindliche Charaktere und ihre Abartigkeiten. Verlag Hirth 1931.
Schnell: Volksgesundheitspflege mit Erb- und Rassenlehre. Verlag Franz Eher Nachf., München.
Schütz: Schulhygiene. Sonderabdruck aus v. Esmarchs hyg. Taschenbuch.
Schultz: Psychotherapie bei Herz- und Kreislauferkrankungen. Die Medizinische Welt, 13. Jahrgang, Nr. 36 v. 9. 9. 1939.
Schumacher: Aufgaben des Zahnarztes bei der Gesundheitsführung der Jugend. In Hördemann/Joppich: Die Gesundheitsführung der Jugend. J. F. Lehmanns Verlag, München—Berlin 1939.
Siemens: Vererbungslehre, Rassenhygiene und Bevölkerungspolitik. J. F. Lehmanns Verlag, München 1934.
Stepp und György: Avitaminosen und verwandte Krankheitszustände. Verlag Julius Springer 1927.
Tatsachen zur Alkoholfrage. Herausgegeben von der Reichsstelle gegen die Alkohol- und Tabakgefahren, Berlin-Dahlem.
Tatsachen zur Tabakfrage. Herausgegeben von der Reichsstelle gegen die Alkohol- und Tabakgefahren, Berlin-Dahlem.
Thomsen: Haltungsschulung und Bekämpfung der Haltungsschäden. In Hördemann/Joppich: Die Gesundheitsführung der Jugend. J. F. Lehmanns Verlag, München—Berlin 1939.
— Orthopädie und Leibesübungen. Sonderdruck aus Verhandlungen der Deutschen Orthopädischen Gesellschaft. 32. Kongreß Seestadt Rostock, 27.—29. August 1937. Herausgegeben von Professor Dr. G. Hohmann, Frankfurt am Main. Verlag Ferdinand Enke, Stuttgart.
— Sportmassage. Verlag Quelle & Meier, Leipzig 1937.
Vogel: Grundlagen der deutschen Volksernährung. Leib und Leben 1938, J. Müllersche Verlagshandlung.
Vornefeld: Gebote und Verbote. Das Junge Deutschland, Heft 5, Berlin 1940.
Wetzel: Deutsches Obst und Gemüse in der Ernährung und Heilkunde. Hippokrates-Verlag Marquardt & Cie., Stuttgart 1939.
Wirz: Vom Brot. Wissen und Erkenntnisse. Hippokrates-Verlag Marquardt & Cie., Stuttgart 1940.
Zeiß-Rodenwaldt: Einführung in die Hygiene- und Seuchenlehre. Ferdinand Enke Verlag, Stuttgart 1936.